



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	1 Arròs amb verdures al forn Truita amb formatge Amanida Fruita	2 Espirals amb salsa de verdures Caçó al forn amb ceba Amanida amb tonyina Fruita
3 Crema de porro Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	4 Arròs tres delícies sense pernil Palometa amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	5 Sopa de peix amb fideus Croquetes de bacallà Amanida Fruita	6 Cigrons estofats amb hortalisses Remenat d'ou amb xampinyons Amanida provençal Fruita	7 Fideuà al forn Lluç a la planxa Amanida Fruita
8 Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"	9 Mongeta tendra perona amb patata Lluç amb bolets Amanida Fruita	10 Llenties estofades amb verdures Truita amb carbassó Amanida Fruita	11 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo amb salsa de verdures Amanida amb tonyina Fruita	12 Sopa de peix amb pistons Truita a la francesa Amanida Fruita
13 Fideus a la cassola Bacallà amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda"	14 Crema de carbassó Truita amb formatge Amanida Fruita	15 Paella de verdures Caço amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	16 Mongetes estofades amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	17 Sopa de rap amb estrelletes Palometa amb verdures Amanida Fruita
18 Macarrons amb salsa napolitana Filet de lluç al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	19 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	20 Mongeta tendra rodona amb patates Caçó al forn Amanida Fruita	21 Sopa de peix amb maravella Truita de carbassó Amanida Fruita	22 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa al forn amb all i julivert Amanida Fruita

**PA INTEGRAL****AMANIDES**

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

* Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3

TÈCNICA CULINÀRIA

- * A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa de Verdures: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet,
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

*** FRUITA DE TEMPORADA (SM)**

VAPOR: Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomendacions dels sopars

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Palometa planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa de peix amb arròs Abadejo planxa logurt natural
---	--	--	---	--