



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 2	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>3</sup>  Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida  Fruita	Llenties estofades amb verduretes 4  Truita a la francesa Amanida  Fruita de temporada	Fideuà al forn 5  Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida  Fruita	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina  Fruita
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de Lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre 9	<b>10</b> <b><u>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</u></b>  Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates 11  Ou dur amb beixamel Amanida  Fruita	Arròs amb verduretes al forn 12  Bacallà a la planxa Amanida  Fruita	Sopa de peix amb pistons 13  Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida  Fruita
Crema de carbassó 16  Vedella rostida amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb tomàquet 17  Filet de lluç al forn Amanida  Fruita	<b>18</b> <b>MENÚ DE TARDOR</b> Escudella Catalana  Cuixa de pollastre al forn Amanida  Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses 19  Truita de carbassó Tomàquet provençal  Fruita	Espirals 20 amb salsa de verdures Rodanxa de Lluç amb salsa de tomàquet Amanida  Fruita
Arròs a la cassola 23  Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades amb verduretes 24  Truita amb formatge Amanida  Fruita	Mongeta tendra amb patata 25  Carn magre de porc al forn Amanida  Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida  Fruita	Sopa d'au amb galets 27  Salmó a la planxa amb samfaina Amanida  Fruita
Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert  Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 30	Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: info@cesnut.com o directament amb la direcció del centre.  Menú validat per Dietistes nutricionistes col•legiades: CAT N°0681			
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la 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 d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural



## 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 Verduretes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- \* 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 recomentaciones dels sopars**