



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Hamburguesa de bacallà amb xampinyons Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 2	Arròs amb salsa de tomàquet ³ Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada 4	Fideuà al forn ⁵ Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de carbassó Amanida amb tonyina Fruita de temporada 6
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre 9	10 DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada 11	Arròs amb verduretes al forn Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada 12	Sopa de peix amb pistons Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada 13
Crema de carbassó Pèix al forn amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 16	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada 17	MENÚ DE TARDOR Sopa de peix amb pistons Truita amb formatge Amanida Fruita i tast de moniatos 18	Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada 19	Espirals amb salsa de verdura, tomàquet Rodanxa de Lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada 20
Arròs a la cassola Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre 23	Llenties estofades amb verduretes Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada 24	Mongeta tendra amb patata Peix al forn Amanida Fruita de temporada 25	Cigrons estofats amb hortalisses Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada 26	Sopa de peix amb pistons Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada 27
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 de peix 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 de peix amb arròs Truita de carbassó 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 verdura 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 sopers