



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomàquet 2 Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Crema de carbassa 3 amb pastanaga Hamburguesa de bacallà amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures 4 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Fideuà al forn 5 Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb hortalisses 6 Truita de carbassó Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons 9 a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	10 DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra 11 rodona amb patates Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Arròs 12 amb verdures al forn Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons 13 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó 16 Pèix al forn amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb tomàquet 17 Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	18 MENÚ DE TARDOR Sopa de peix amb pistons Truita amb formatge Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses 19 Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals 20 amb salsa de verdures Rodanxa de Lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola 23 Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades amb verdures 24 Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata 25 Peix al forn Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons 27 Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de tomàquet 30 Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	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 Verdures: 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 recomendaciones dels sopars