



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
TORNEM A L'ESCOLA				
			14 DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL	
11 Mongeta tendra perona amb patates Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda" sense sucre	12 Llenties estofades amb hortalisses Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada	13 Paella de verdures Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	14 Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita de temporada	15 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre Sopa d'au amb galets Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita de temporada
18 Arròs a la cassola amb verdures Carn magre de porc amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	19 Mongetes estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	20 Crema de carbassó Pernillets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	21 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	22 Fideuà de verdures Caço al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
25 Macarrons a la bolonyesa vegetal Filet de lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	26 Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	27 Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb verduretes Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	29 MENÚ D'HIVERN Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt Natural "La Fageda" sense sucre	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 dindi planxa logurt Natural "La Fageda" sense sucre



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 Verdurettes: 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 recomanacions dels sopars