

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 completa 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 de peix amb galets Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada
18 Arròs a la cassola amb verdures Peix al forn 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 Truita a la francesa 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 Truita de carbassó 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 Peix al forn amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
DIETES SETMANALS				
Sopa de peix 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 de peix amb arròs Truita de carbassó 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 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 càterring, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomanacions dels sopars

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