

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>TORNEM A L'ESCOLA</b>				
			<b>14</b> <b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b>	
<b>11</b> Mongeta tendra perona amb patates Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>12</b> Llenties estofades amb hortalisses Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada	<b>13</b> Paella de verdures Fogonero al forn amb samfaina Amanida logurt Natural "La Fageda"	<b>14</b> Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita de temporada	<b>15</b> Espaguetis amb bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"
<b>18</b> Arròs a la cassola amb verdures Peix al forn amb pebrots Amanida Fruita de temporada	<b>19</b> Mongetes estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	<b>20</b> Crema de carbassó Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	<b>21</b> Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b>22</b> Fideuà de verdures Caço al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
<b>25</b> Macarrons a la bolonyesa vegetal Filet de lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b>26</b> Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	<b>27</b> Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Amanida logurt Natural "La Fageda"	<b>28</b> Llenties estofades amb verduretes Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	<b>29</b> <b>MENÚ D'HIVERN</b> Crema de carbassa Peix al forn amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
<b>DIETES SETMANALS</b>				
Sopa de peix d'arròs Peix a la planxa Poma	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa logurt Natural "La Fageda"	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa de peix amb arròs Truita de carbassó logurt Natural "La Fageda"



**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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681