



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
TORNEM A L'ESCOLA 				Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal 8 Peix al forn Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre
Mongeta tendra perona amb patates 11 Filet de Lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties saltejades amb hortalisses 12 Ou dur amb oli i sal Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures 13 Fogonero al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses 14 Rodanxa de Lluç al forn Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 15 Gall dindi a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Arròs amb verdures 18 Llom a la planxa amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongetes estofades amb hortalisses 19 Rodanxa de Lluç amb verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 20 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Llenties saltejades amb hortalisses 21 Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Fideuà integral de verdures 22 Caço al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal 25 Filet de Lluç al forn Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons saltejats amb hortalisses 26 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures 27 Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llenties amb oli i sal 28 Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	MENÚ D'HIVERN 29 Crema de carbassa Vedella a la planxa 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 d'Indi 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

 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