



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>TORNEM A L'ESCOLA</b>				
Mongeta tendra perona amb patates <b>11</b> Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades amb hortalisses <b>12</b> Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures <b>13</b> Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses i patata Rodanxa de Lluç al forn Amanida Fruita de temporada <b>14</b>	Espaguetis amb bolonyesa vegetal <b>8</b> Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre
Arròs a la cassola amb verdures <b>18</b> Carn magre de porc amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongetes estofades amb hortalisses <b>19</b> Rodanxa de Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó <b>20</b> Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses <b>21</b> Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets <b>15</b> Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal <b>25</b> Filet de Lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses <b>26</b> Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet <b>27</b> Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada <b>28</b>	<b>MENÚ D'HIVERN</b> <b>29</b> Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
<b>DIETES SETMANALS</b>				
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 càterring, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**