



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
TORNEM A L'ESCOLA				
			DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL	
Mongeta tendra 11 perona amb patates Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades 12 amb hortalisses Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures 13 Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Espaguetis amb 8 bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre
Arròs a la cassola 18 amb verdures Carn magre de porc amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongetes estofades 19 amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 20 Pernillets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades 21 amb hortalisses Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	FESTA LOCAL
Macarrons 25 a la bolonyesa vegetal Filet de lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons 26 estofats amb hortalisses Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 27 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades 28 amb verduretes Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	MENÚ D'HIVERN 29
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 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