

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>TORNEM A L'ESCOLA</b>				
			<b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b>	
Mongeta tendra perona amb patates 11 Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades amb hortalisses 12 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 bolonyesa vegetal 8 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre
Arròs a la cassola amb verdures 18 Peix al forn amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongetes estofades amb hortalisses 19 Rodanxa de lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 20 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses 21 Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b>FESTA LOCAL</b>
Macarrons a la bolonyesa vegetal 25 Filet de lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 27 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes 28 Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ D'HIVERN</b>
<b>DIETES SETMANALS</b>				
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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681