



| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|--|--|---|---|--|
|  | 1<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Peix a la planxa amb ceba caramelitzada<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 2<br>Llenties estofades<br>Ous durs amb beixamel<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada                     | 3<br>Fideuà de peix<br>Filet de Lluç al forn amb all i julivert<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 4<br>Sopa de peix amb galets<br>Truita de carbassó<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada                 |
| 7<br>Mongeta tendre rodona amb patates i amb oli d'all<br>Medalló de bacallà<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>logurt Natural   | 8<br>Cigrons estofats<br>Peix rostit amb xampinyons<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                      | 9<br>Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada<br>Truita a la francesa<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada | 10<br>Mongetes estofades<br>Truita de patates<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada                      | 11<br>Arròs tres delícies<br>Peix al forn amb salsa de verdures<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada |
| 14<br>Amanida Rusa<br>Estofat de peix amb verduretes<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>logurt Natural  | 15<br>Macarrons a la napolitana<br>Maira enfarinada casolana<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                | 16<br>Llenties Col·legial<br>Truita a la francesa<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada                              | 17<br>Paella de l'hort<br>Peix rostit amb pomes<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada                      | 18<br>Sopa de peix amb pistons<br>Truita de carbassó<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada          |
| 21<br>Amanida de pasta de colors<br>Filet de Lluç al forn<br>Amanida amb tonyina<br>logurt Natural   | 22<br>Pizzes Variades casolanes (de tonyina)<br>Mossets de rosada<br>Xips<br>Gelats/Fruita de temporada                              | <br><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b>        |   |  |
| <p>Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús.<br/>Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a:<br/>info@cesnut.com o directament amb la direcció del servei. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681</p> |  |   |   |  |
| DIETES SETMANALS   |  |   |   |  |
| Sopa de peix d'arròs<br>Peix a la planxa<br>logurt natural   | Patata amb pastanaga<br>Lluç a la planxa<br>Codony   | Sopa de peix<br>Truita a la francesa<br>Poma  | Pasta bullida amb oli i sal<br>Peix a la planxa<br>Plàtan madur   | Sopa de peix amb arròs<br>Truita de carbassó<br>logurt natural   |

**PA INTEGRAL**

Tots els làctics són de "La Fageda"

**TÈCNICA CULINÀRIA**

- \* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- \* Salsa Carbonara: Ceba, crema de llet, nata.
- \* Colegial: amb hortalisses

**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

**\* FRUITA DE TEMPORADA (SM)**

**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**