



| Dilluns                                                                                                                                    | Dimarts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dimecres                                                                                                                                   | Dijous                                                                                                                       | Divendres                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>Macarrons a la carbonara<br>Medalló de bacallà a la planxa amb tomàquet i ceba<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>logurt Natural | 4<br>Llenties estofades<br>Truita de patates<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5<br>Tendre rodona amb patates<br>Hamburguesa d'Hummus i pastanaga a la planxa<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 6<br>Paella de verdures<br>Gall dindi adobat a la planxa<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada            | 7<br>Sopa d'au amb Galets<br>Pollastre al forn amb verdures asades<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada                    |
| 10<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Rodanxa de Lluç al forn amb salsa verda<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>logurt Natural             | 11<br>Crema de verdures amb crostons<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                        | 12<br>Mongetes estofades<br>Truita a la francesa<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                               | 13<br>Sopa de rap amb pistons<br>Mandonguilles de vedella a la jardinera<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada | 14<br>Espagueti a la napolitana<br>Maira enfarinada casolana<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada                        |
| 17<br>Llenties col·legials<br>Mossets de rosada<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>logurt Natural                                        | 18<br>Puré de Carbassa<br>Vedella rostida a la Cassola<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                      | 19<br>Cigrons Estofats<br>Truita amb carbassó<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                  | 20<br>Arròs caldós de marisc<br>Filet de Lluç a la planxa<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada                      | 21<br>Macarrons a la Bolonyesa Vegetal<br>Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada |
| 24<br>Espirals de colors amb carbassó i formatge<br>Suprema de fogonero a la riojana<br>Amanida amb tonyina<br>logurt Natural              | 25<br><br><b>MENU VEGGIE</b><br>Llenties estofades<br>Cruji Burguer d'espínacs a la planxa<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                            | 26<br>Perona tendre i patates amb oli d'all<br>Rostit de vedella amb pomes<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada        | 27<br>Sopa d'au amb galets<br>Truita amb patates<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada                         | 28<br>Arròs tres delícies<br>Medalló de Lluç a la planxa amb ceba caramelitzada<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada  |
| 31<br>Broquil amb patates<br>Estofat de Gall dindi<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>logurt Natural                                     | 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.<br>Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681 |                                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
| 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 d'au amb arròs<br>Pit de Gall d'Indi planxa<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