



| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
|--|---|--|--|---|
| <b>10</b><br>Espagueti integrals a la napolitana<br>Peix al forn amb all i julivert<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>logurt natural   | <b>11</b><br>Llenties saltejades amb hortalisses<br>Truita a la francesa<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>12</b><br>Mongeta tendra perona amb patates<br>Llom rostit al forn<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada | <b>13</b><br>Cigrons saltejats amb verdures i patates<br>Filet de lluç al forn amb ceba i orenga<br>Amanida amb enciam i olives<br>Fruita de temporada | <b>14</b><br>Sopa d'au amb arròs<br>Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada   |
| <b>17</b><br>Saltejat de lleties<br>Truita a la francesa<br>Amanida amb enciam i soja<br>logurt natural  | <b>18</b><br>Crema de carbassó<br>Suprema de fagonero al forn<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada            | <b>19</b><br>Mongetes saltejades arrosseres<br>Truita a la francesa<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada               | <b>20</b><br>Fideuà de verdures<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada                                 | <b>21</b><br>Arròs amb verdures<br>Llom adobat a la planxa<br>Amanida amb pastanaga<br>Fruita de temporada  |
| <b>24</b><br>Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal<br>Rodanxa de lluç a la planxa<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>logurt natural   | <b>25</b><br>Arròs amb verdures<br>Gall dindi a la planxa<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada                     | <b>26</b><br>Cigrons saltejats amb hortalisses<br>Truita a la francesa<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada  | <b>27</b><br>Bròquil amb patates<br>Filets de maira al forn<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                   | <b>FELIÇ ANIVERSARI 28</b><br> Sopa de rap amb pistons<br>Pollastre a la planxa<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>Fruita |
| <b>31</b><br>Crema de carbassa<br>Llom a la planxa<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>logurt natural   |   |  |  |   |
| Estem treballant 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 o directament amb la direcció del servei. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681 |   |  |  |   |
| DIETES SETMANALS   |   |  |  |   |
| Sopa 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 dindi planxa<br>logurt natural   |



**PA INTEGRAL**

Tots els làctics son 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