



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	Arròs amb verdures al forn Truita amb formatge Amanida Fruita	Espirals amb salsa de verdures Caçó al forn amb ceba Amanida amb tonyina Fruita
Crema de porro Magra de porc estofada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Arròs tres delícies Palometa amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb fideus Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses Remenat d'ou amb xampinyons Amanida provençal Fruita	Fideuà al forn Lluç a la planxa Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongeta tendra perona amb patata Vedella rostida amb bolets Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita amb carbassó Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo amb salsa de verdures Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Fideus a la cassola Bacallà amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema de carbassó Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures Caçó amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes Pollastre estofat amb verdures Amanida Fruita
Macarrons amb salsa napolitana Filet de lluç al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	Cigrons estofats amb verdures Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates Mandonguilles rostides al forn Amanida Fruita	Sopa d'au amb maravella Pit de pollastre al forn Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Palometa al forn amb all i julivert Amanida Fruita

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 Verdures: 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 càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomendacions dels sopars

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	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 d'Indi planxa logurt natural
---	--	--	---	--