

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Macarrons a la napolitana ⁸ Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural	Paella de verdures ⁹ Daus de porc estofats Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au ¹⁰ Truita de patates Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses ¹³ Ou dur amb beixamel Tomàquet provençal logurt Natural	Espaguetis a la bolonyesa ¹⁴ Filet de Lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats ¹⁵ Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies ¹⁶ Bacallà al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra ¹⁷ perona amb patates Cuixes de pollastre al forn amb allada Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix ²⁰ Hamburguesa de Vedella al forn Amanida logurt Natural	Arròs amb salsa de tomàquet ²¹ Caella amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures ²² Medallò Lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdures ²³ Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó ²⁴ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal ²⁷ Perca al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofats amb verdures ²⁸ Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola ²⁹ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures ³⁰ Filet Lluç a la planxa amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa ³¹ Estofat de Porc amb patates Amanida Fruita de temporada


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 recomanacions 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
---	--	--	---	--