



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Macarrons a la napolitana 8 Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural	Paella de verdures 9 Perca al forn amb porro Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix 10 Caella al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada
Mongetes estofades amb hortalisses 13 Caella a la planxa amb verduretes Tomàquet provençal logurt Natural	Espaguetis a la bolonyesa vegetal 14 Filet de lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 15 Perca al forn 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 Lluç al forn amb allada Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix 20 Perca al forn amb porro Amanida logurt Natural	Arròs amb tomàquet 21 Caella amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures 22 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongetes amb verduretes 23 Perca a la planxa amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó 24 Lluç al forn amb fines herbes Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal 27 Perca al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural	Mongetes estofats amb verduretes 28 Lluç a la planxa amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola 29 Caella a la planxa amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades amb verdures 30 Filet de lluç a la planxa amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa 31 Perca al forn amb patates Amanida Fruita de temporada
En aquest menú no es servirà plàtan		Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou		



### 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 Verduretes: 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 recomendaciones dels sopars**