



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida <b>logurt Natural "La Fageda"</b>	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa Amanida Fruita	Fideuà al forn Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de Lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina <b>logurt Natural "La Fageda"</b>	<b>10</b> <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> Amanida completa Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn Bacallà a la planxa Amanida Fruita	Sopa de peix amb pistons Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita
Crema de carbassó Vedella rostida amb bolets Amanida <b>logurt Natural "La Fageda"</b>	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn Amanida Fruita	<b>MENÚ DE TARDOR</b> Escudella Catalana Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita	Espirals amb salsa de verdures Rodanxa de Lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
Arròs a la cassola Mossets de rosada Amanida amb tonyina <b>logurt Natural "La Fageda"</b>	Llenties estofades amb verdures Truita amb formatge Amanida Fruita	Mongeta tendra amb patata Carn magre de porc al forn Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida Fruita	Sopa d'au amb galets Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita
Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida <b>logurt Natural "La Fageda"</b>	Estem treballant conjuntament 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: <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a> o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681			
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la 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

## 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 recomentaciones dels sopars**