



### 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 Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

#### \* FRUITA DE TEMPORADA

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**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons <b>3</b> Truita francesa Amanida logurt de soja	Arròs amb verdures al forn <b>4</b> Perca al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada	Pasta amb salsa de verduretes <b>5</b> Botifarra de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates <b>6</b> Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats <b>7</b> Caella amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <b>10</b> Mossets de rosada Amanida logurt de soja	Llenties estofades amb arròs i verdures <b>11</b> Rostit de porc amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet <b>12</b> Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets <b>13</b> Cuixes de pollastre al forn amb salsa verdures Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades <b>14</b> Truita de patates Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses <b>17</b> Truita de patata Amanida logurt de soja	Arròs cassolà amb verduretes <b>18</b> Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates <b>19</b> Pollastre arrebossat Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet <b>20</b> Perca al forn amb verduretes Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa <b>21</b> Gall d'indi a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b> <b>24</b>	Cigrons estofats amb verdures <b>25</b> Ou dur amb tomàquet Amanida logurt de soja	Crema de carbassó <b>26</b> Estofat de gall dindi Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies <b>27</b> Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet provençal Fruita de temporada	Llenties estofades <b>28</b> Daus de porc rostit amb verduretes Amanida Fruita de temporada

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt de soja	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 de soja

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: [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681