



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 (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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 3 Truita francesa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn 4 Perca al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada	Pasta amb salsa de verdures 5 Botifarra al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra rodona amb patates 6 Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats 7 Carn magra al forn amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 10 Gall d'Indi a les fines herbes Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs i verdures 11 Rostit de porc amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 12 Filet de lluç a la planxa Amanida logurt Natural	Sopa d'au amb galets 13 Cuixes de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 14 Truita de patates Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses 17 Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	Arròs casolà amb verdures 18 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 19 Pollastre arrebossat Amanida amb tonyina logurt Natural	Espirals amb salsa de tomàquet 20 Magra al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa 21 Estofat de vedella amb porros Amanida amb tonyina Fruita de temporada
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ 24	Llenties estofats amb verdures 25 Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 26 Estofat de gall dindi Amanida logurt Natural	Arròs tres delícies 27 Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet a la provençal Fruita de temporada	Cigrons estofats 28 Daus de porc rostit amb verdures Amanida Fruita de temporada

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

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 o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681