



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 recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 3 Truita francesa Amanida logurt Natural	Arròs amb verdures al forn 4 Perca al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada	Pasta integrals amb salsa de verdures 5 Llom a la planxa Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 6 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb verdures 7 Caella amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal 10 Rosada al forn Amanida logurt Natural	Llenties saltejades amb verdures 11 Llom a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb oli i sal 12 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 13 Cuixes de pollastre al forn amb salsa verdures Amanida Fruita de temporada	Mongetes saltejades amb verdures 14 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada
Llenties saltejades amb hortalisses 17 Truita francesa Amanida logurt Natural	Arròs cassolà amb verdures 18 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 19 Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Espirals integrals amb oli i sal 20 Perca al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa 21 Vedella a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons integrals a la napolitana vegetal 24 Lluç a la llimona amb daus de pastanaga Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons saltejats amb verdures 25 Ou dur amb oli i sal Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 26 Gall dindi a la planxa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb oli i sal 27 Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet a la provençal Fruita de temporada	Llenties saltejades amb oli i sal 28 Llom a la planxa 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