



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 recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons Trita francesa Amanida logurt Natural	Arròs amb verdures al forn Perca al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada	Pasta amb salsa de verduretes Lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates Trita de carbassó Amanida Fruita de temporada	7
Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb arròs i verdures Trita francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb galets Perca al forn amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	14
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge Amanida logurt Natural	Arròs cassola amb verduretes Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet Mossets de Rosada Amanida Fruita de temporada	21
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Cigrons estofats amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida logurt	Crema de carbassó Caella al forn amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense pernil Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet a la provençal Fruita de temporada	28

DIETES SETMANALS				
Sopa de peix d'arròs Perca a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Trita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó 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