



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 logurt Natural | 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 Fruita de temporada | Mongeta tendra rodona amb patates 6 Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada | Cigrons estofats 7 Caella amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada |
| Espaguetis a la bolonyesa vegetal 10 Mossets de rosada Amanida logurt Natural | 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 Fruita de temporada | 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 logurt Natural | 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 Fruita de temporada | Espirals amb salsa de tomàquet 20 Perca 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 | Cigrons estofats amb verdures 25 Ou dur amb beixamel Amanida logurt Natural | Crema de carbassó 26 Estofat de gall dindi Amanida Fruita de temporada | Arròs tres delícies 27 Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet a la provençal Fruita de temporada | Llenties estofades 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