



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 càterin, 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 2 Truita de patates Amanida amb tonyina logurt Natural	Arròs casolà amb verdures 3 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 4 Estofat de Vedella amb verdures Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs i verdures 5 Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	<b>DIA PROTEÏNA VEGETAL 6</b> Crema de carbassa Croquetes d'espínacs Tomàquet provençal Fruita de temporada
Mongeta tendra perona amb patates 9 Daus de porc estofats amb porros Amanida logurt Natural	Cigrons estofats 10 Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures 11 Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties saltejades 12 Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 13 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures 16 Lluç amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	Sopa d'au amb galets 17 Llom rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada	Espaguetis al pesto 18 Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures 19 Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada	Cigrons amb hortalisses 20 Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada
Espirals a la napolitana 23 Hamburguesa de Bacallà al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures i arròs 24 Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 25 Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	Cigrons saltejats 26 Filet de lluç amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó 27 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal 30 Truita a la francesa Amanida logurt Natural	Mongetes seques amb all i julivert 31 Vedella rostida amb bolets Amanida amb tonyina 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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681