



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 Perca al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural	Arròs casolà amb verduretes Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates Estofat de Vedella amb verdures Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs i verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa Pit de pollastre a la planxa Tomàquet provençal Fruita de temporada
Mongeta tendra perona amb patates Daus de porc estofats amb porros Amanida logurt Natural	Cigrons estofats Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verduretes Llom a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties saltejades amb hortalisses Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	Sopa d'au amb galets Llom rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada	Cigrons amb hortalisses Llom a la planxa amb carbassó Amanida Fruita de temporada
Espirals a la napolitana Hamburguesa de Bacallà al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verduretes i arròs Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	Cigrons saltejats Filet de lluç amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Perca al forn amb ceba Amanida logurt Natural	Mongetes seques amb all i julivert Vedella rostida amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b><i>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou</i></b>		

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