

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|---|--|
| Sopa de peix amb pistons 2 Trita de patates Amanida amb tonyina logurt de soja | Arròs casolà amb verdures 3 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada | Mongeta tendra rodona amb patates 4 Estofat de porc amb verdures Amanida Fruita de temporada | Llenties estofades amb arròs i verdures 5 Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada | Crema de carbassa 6 Pit de pollastre a la planxa Tomàquet provençal Fruita de temporada |
| Mongeta tendra perona amb patates 9 Daus de porc estofats amb porros Amanida logurt de soja | 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 amb hortalisses 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 de soja | 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 Trita amb carbassó Amanida Fruita de temporada |
| Espirals a la napolitana 23 Hamburguesa de Bacallà al forn amb salsa de verdures Amanida logurt de soja | Llenties estofades amb verdures i arròs 24 Trita de patates 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 Perca rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada |
| Macarrons a la bolonyesa vegetal 30 Trita a la francesa Amanida logurt de soja | Mongetes seques amb all i julivert 31 Daus de porc rostit amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada | | | |

DIETES SETMANALS

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt de soja | 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 d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt de soja |
|---|--|---|---|--|

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



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 Verdures: 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