

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 2 Truita francesa Amanida amb tonyina logurt Natural	Arròs casolà amb verduretes 3 Cazón al forn amb pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 4 Bistec de vedella amb verdures Amanida Fruita de temporada	Llegums saltejades amb 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 Llom a la planxa Amanida logurt Natural	Llegums saltejades amb verdures 10 Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Pasta integral amb verduretes 11 Ous durs amb oli i sal Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llegums amb oli i sal 12 Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Arròs bullit 13 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures 16 Perca amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	Sopa d'au amb galets 17 Llom a la planxa amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada	Pasta integral amb verduretes 18 Rosada al forn Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates saltejades amb verdures 19 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llegums saltejades amb verdures 20 Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada
Pasta integral amb verduretes 23 Hamburguesa de Bacallà al forn amb verdures Amanida logurt Natural	Llegums saltejades amb verdures 24 Truita francesa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb oli i sal 25 Llom a la planxa amb pomes Amanida Fruita de temporada	Llegums amb oli i sal 26 Filet de lluç amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó 27 Vedella a la planxa amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
Pasta integral a la bolonyesa vegetal 30 Truita a la francesa Amanida logurt Natural	Llegums saltejades amb verdures 31 Vedella a la planxa 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



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

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