



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

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 Cazón al forn amb pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates ⁴ Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs i verdures ⁵ Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	⁶
Mongeta tendra perona amb patates ⁹ Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt Natural	Cigrons estofats ¹⁰ Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures ¹¹ Ous durs amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet ¹² Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	¹³
Paella de verdures ¹⁶ Perca amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	Sopa de peix amb galets ¹⁷ Truita patates Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb verdures ¹⁸ Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures ¹⁹ Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	²⁰
Espirals a la napolitana ²³ Hamburguesa de Bacallà al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures ²⁴ Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense pernil ²⁵ Crestes de tonyina Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses ²⁶ Filet de lluç amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	²⁷
Macarrons a la bolonyesa vegetal ³⁰ Truita a la francesa Amanida logurt Natural	Mongetes estofades ³¹ Cazón rostida amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada			

DIETES SETMANALS

Sopa de peix d'arròs Perca a la 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 de peix amb arròs Truita de carbassó 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