



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 2 Trita 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 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	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 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	13
Paella de verdures 16 Perca amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	Sopa d'au amb galets 17 Trita patates Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb verdures 18 Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures 19 Pollastre al ajillo 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 Trita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense pernil 25 Crestes de tonyina Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita de temporada	27
Macarrons a la bolonyesa vegetal 30 Trita a la francesa Amanida logurt Natural	Mongetes estofades 31 Vedella rostida amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada			

## DIETES SETMANALS

Sopa de peix d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	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 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



## 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**