

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|--|---|---|
| Sopa de peix amb pistons 2 Truita de patates 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 Estofat de Vedella amb verduretes Amanida Fruita de temporada | Minestra de verdures 5 Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada | DIA PROTEÏNA VEGETAL 6 Crema de carbassa Croquetes d'espínacs Tomàquet provençal Fruita de temporada |
| Mongeta tendra perona amb patates 9 Daus de porc estofats amb porros Amanida logurt Natural | Verdures saltejades 10 Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada | Fideus a la cassola amb verduretes 11 Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Crema de verdures 12 Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet 13 Pernillets 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 rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada | Espaguetis amb verduretes 18 Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Patates estofades amb verdures 19 Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada | Verdures variades 20 Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada |
| Espirals la napolitana 23 ^a Caella al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Natural | Minestra de verdures 24 Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet 25 Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada | Verdures saltejades 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 |
| Macarrons a la bolonyesa vegetal 30 Truita a la francesa Amanida logurt Natural | Crema de verdures 31 Vedella rostida 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'Índi 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 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, 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 Verduretes: 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