



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	<b>DIA PROTEÏNA VEGETAL</b> 6 Crema de carbassa Croquetes d'espinacs Tomàquet provençal Fruita de temporada
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	Llenties estofades amb hortalisses 12 Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Arròs 13 amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida Fruita de temporada
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 a la carbonara 18 Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures 19 Caella al ajillo Amanida Fruita de temporada	Cigrons amb hortalisses 20 Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada
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	Crema de carbassó 27 Perca rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
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](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

**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**