



PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

GGH

G

* 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

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 recomentaciones dels sops

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons a la napolitana ¹⁴ Peix al forn Amanida logurt de soja	Llenties estofades amb hortalisses i arròs ¹⁵ Truita amb carbassó Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates ¹⁶ Llom a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons ¹⁷ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁸ Filet de lluç a la planxa Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal ²¹ Caço al forn amb ceba Amanida logurt de soja	Crema de porro ²² Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures ²³ Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures ²⁴ Bistec de porc Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes ²⁵ Pernillets de pollastre al forn Amanida Fruita
Crema de carbassó ²⁸ Magra de porc estofada Amanida logurt de soja	Mongetes estofades ²⁹ Bacalla arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus ³⁰ Cuixes de pollastre amb forn Amanida amb tonyina Fruita		

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt de soja	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 de soja
---	--	--	---	--

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.

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681

Menú validat per Dietistes