



### 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

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 sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa				
Macarrons a la napolitana <sup>14</sup> Peix al forn Amanida Fruita	Llenties estofades amb hortalisses i arròs <sup>15</sup> Truita amb carbassó Amanida Fruita	Mongeta tedra perona amb patates <sup>16</sup> Vedella estofada amb porros Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Sopa d'au amb pistons <sup>17</sup> Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>18</sup> Filet de lluç a la planxa Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <sup>21</sup> Caço al forn amb ceba Amanida Fruita	Crema de porro <sup>22</sup> Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures <sup>23</sup> Perca amb samfaina Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Cigrons estofats amb verdures <sup>24</sup> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes <sup>25</sup> Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita
Crema de carbassó <sup>28</sup> Magra de porc estofada Amanida Fruita	Mongetes estofades <sup>29</sup> Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus <sup>30</sup> Pollastre rostit "al ajillo" Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa		

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt sense lactosa	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 sense lactosa

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