



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 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 Truitada 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 Caçó al forn amb ceba Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 21 Lluç a la planxa Amanida logurt de soja	Crema de porro 22 Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures 23 Bacallà 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 Lluç al forn amb samfaina 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 Truitada 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