



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 (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 propietats

A la web trobaran les recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet ³ Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes ⁴ Truita a la francesa Amanida logurt Sense Lactosa	Fideuà al forn ⁵ Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades ⁶ amb hortalisses Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina Fruita de temporada	DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL ¹⁰ Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Ou dur amb tomàquet Amanida logurt Sense Lactosa	Arròs amb verduretes al forn ¹² Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons ¹³ Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó ¹⁶ Vedella rostida amb bolets Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet ¹⁷ Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	MENÚ DE TARDOR ¹⁸ Escudella Catalana Cuixa de pollastre al forn Amanida logurt Sense Lactosa i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses ¹⁹ Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals ²⁰ amb salsa de verdures Rodanxa de lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola ²³ Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes ²⁴ Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata ²⁵ Carn magre de porc al forn Amanida logurt Sense Lactosa	Cigrons estofats amb hortalisses ²⁶ Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets ²⁷ Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són 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				
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa Poma	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa logurt Sense Lactosa	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