



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

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 |
|--|---|--|--|---|
| <p>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</p> <p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa</p> | | | | |
| <p>Sopa d'au amb galets ⁵ Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida Fruita de temporada</p> | <p>⁶ DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita de temporada</p> | <p>Arròs amb salsa de tomàquet ⁷ Pit de pollastre a la planxa Amanida logurt sense lactosa "La Fageda"</p> | <p>Cigrons estofats amb verdures ⁸ Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Espaguetis amb salsa d'hortalisses ² Lluç al forn Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>FESTIU ¹²</p> | <p>Paella de verdures ¹³ Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Llenties estofades amb hortalisses ¹⁴ Truita de carbassó Amanida logurt Sense lactosa "La Fageda"</p> | <p>Crema amb porro ¹⁵ Estofat de vedella Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Macarrons amb salsa de tomàquet ¹⁶ Pernilets de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>Espirals a la bolonyesa vegetal ¹⁹ Peix al forn Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Mongetes estofades amb hortalisses ²⁰ Truita francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Arròs tres delícies ²¹ Lluç amb salsa de verdures Amanida logurt Sense Lactosa "La Fageda"</p> | <p>²² DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada</p> | <p>Sopa d'au amb galets ²³ Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>Fideus a la cassola ²⁶ Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Llenties estofades amb hortalisses ²⁷ Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Sopa de rap amb pistons ²⁸ Truita de patates Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa "La Fageda"</p> | <p>Arròs amb verdures al forn ²⁹ Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada</p> | <p>³⁰ FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> |
| DIETES SETMANALS | | | | |
| <p>Sopa d'arròs Peix a la planxa Fruita de temporada</p> | <p>Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony</p> | <p>Sopa de peix Truita a la francesa logurt Sense lactosa "La Fageda"</p> | <p>Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur</p> | <p>Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt Sense Lactosa</p> |