



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 càterin, 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 <sup>5</sup>            Mandonguilles de vedella a la jardinera            Amanida            logurt sense lactosa</p>	<p><sup>6</sup>  <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b>            Amanida completa vegetal            Llenties estofades amb arròs i hortalisses            Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet <sup>7</sup>            Pit de pollastre a la planxa            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures al forn <sup>1</sup>            Truita francesa            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis <sup>2</sup>            amb salsa d'hortalisses            Mossets de Rosada            Amanida            Fruita de temporada</p>
<p><b>FESTIU</b> <sup>12</sup></p>	<p>Paella de verdures <sup>13</sup>            Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <sup>14</sup>            Truita de carbassó            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures <sup>8</sup>            Ous durs amb tomàquet            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p><sup>9</sup>  <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
<p>Espirals a la bolonyesa vegetal <sup>19</sup>            Peix al forn            Amanida            logurt sense lactosa</p>	<p>Mongetes estofades amb hortalisses <sup>20</sup>            Truita francesa            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies <sup>21</sup>            Lluç amb salsa de verdures            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p><sup>22</sup>  <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b>            Amanida completa vegetal            Cigrons estofats amb verdures i patata            Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet <sup>16</sup>            Pernilets de pollastre al forn amb verdures            Amanida            Fruita de temporada</p>
<p>Fideus a la cassola <sup>26</sup>            Medalló de lluç al forn amb samfaina            Amanida            logurt sense lactosa</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <sup>27</sup>            Rostit de porc amb pomes            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de rap amb pistons <sup>28</sup>            Truita de patates            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p>Crema amb porro <sup>15</sup>            Estofat de vedella            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb galets <sup>23</sup>            Pollastre rostit amb pebrots i ceba            Amanida            Fruita de temporada</p>
<p>Sopa d'arròs            Peix a la planxa            logurt Sense Lactosa</p>	<p>Patata amb pastanaga            Lluç a la planxa            Codony</p>	<p>Sopa de peix            Truita a la francesa            Poma</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>