



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: <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a> o directament amb la direcció del centre.<br/>Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681</p> |  |  | <p>Arròs amb verdures al forn <sup>1</sup></p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>Espaguetis <sup>2</sup></p> <p>amb salsa d'hortalisses</p> <p>Mossets de Rosada</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>         |
| <p>Sopa d'au amb galets <sup>5</sup></p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>  | <p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> <sup>6</sup></p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Llenties estofades amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Arròs amb salsa de tomàquet <sup>7</sup></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p>Cigrons estofats amb verdures <sup>8</sup></p> <p>Ous durs amb beixamel</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p><b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b> <sup>9</sup></p>   |
| <p><b>FESTIU</b> <sup>12</sup></p>  | <p>Paella de verdures <sup>13</sup></p> <p>Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>                   | <p>Llenties estofades amb hortalisses <sup>14</sup></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p>Crema amb porro <sup>15</sup></p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p>Macarrons amb formatge <sup>16</sup></p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>Espirals a la bolonyesa vegetal <sup>19</sup></p> <p>Hamburguesa de bacallà</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>   | <p>Mongetes estofades amb hortalisses <sup>20</sup></p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>                           | <p>Arròs tres delícies (no pernil) <sup>21</sup></p> <p>Lluç amb salsa de verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> <sup>22</sup></p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Sopa d'au amb galets <sup>23</sup></p> <p>Pollastre rostit amb pebrots i ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>           |
| <p>Fideus a la cassola <sup>26</sup></p> <p>Medalló de lluç al forn amb samfaina</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>   | <p>Llenties estofades amb hortalisses <sup>27</sup></p> <p>Rostit de vedella amb pomes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                               | <p>Sopa de rap amb pistons <sup>28</sup></p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p>Arròs amb verdures al forn <sup>29</sup></p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>Mongeta perona amb patata <sup>30</sup></p> <p>Caçó al forn amb porros</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                  |
| DIETES SETMANALS  |  |  |   |  |
| <p>Sopa de peix d'arròs</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>logurt natural</p>   | <p>Patata amb pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Codony</p>  | <p>Sopa de peix</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Poma</p>  | <p>Pasta bullida amb oli i sal</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Plàtan madur</p>  | <p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Pit de Gall d'Indi planxa</p> <p>logurt natural</p>  |