



## 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 logurt Natural "La Fageda" sense sucre <b>2</b>	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>3</sup> Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes <b>4</b> Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Fideuà al forn <b>5</b> Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb hortalisses <sup>6</sup> Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons <b>8</b> a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons estofats <b>10</b> amb hortalisses i patata Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	Mongeta tendra <b>11</b> rodona amb patates Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Arròs <b>12</b> amb verduretes al forn Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix <b>13</b> amb pistons Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó <b>16</b> Vedella rostida amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb tomàquet <b>17</b> Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ DE TARDOR</b> <b>18</b> Sopa d'au amb galets Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades <b>19</b> amb hortalisses Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals <b>20</b> amb salsa de verdures Rodanxa de lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola <b>23</b> Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades <b>24</b> amb verduretes Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra <b>25</b> amb patata Peix al forn Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats <b>26</b> amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets <b>27</b> Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de tomàquet <b>30</b> Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	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. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681			
DIETES SETMANALS				
Sopa de peix d'arròs Peix a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita 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 natural