



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,
- * 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 Vedella a la planxa amb xampinyons Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 2	Arròs amb verdures 3 Filet de Lluç al forn Amanida Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verduretes 4 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Fideuà al forn 5 Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb hortalisses 6 Pernillets de pollastre al forn a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal Rodanxa de Lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre 8	Cigrons estofats amb hortalisses i patata 10 Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates 11 Ou dur amb oli i sal Amanida Fruita de temporada	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 a la planxa amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb oli i sal 17 Filet de Lluç al forn Amanida Fruita de temporada	MENÚ DE TARDOR 18 Sopa d'au amb galets Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes saltejades amb hortalisses 19 Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa de verdures 20 Rodanxa de Lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
Arròs bullit 23 Peix al forn Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties saltejades amb verduretes 24 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata 25 Bistec de vedella a la planxa Amanida Fruita de temporada	Cigrons saltejats 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 integrals amb verduretes 30 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: 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 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