



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
			Arròs amb verdures al forn ¹ Truitada francesa Amanida Fruita de temporada	Espaguetis ² amb salsa d'hortalisses Mossets de rosada Amanida Fruita de temporada
Sopa d'au amb galets ⁵ Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida logurt Natural sense sucre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL ⁶ Amanida completa vegetal Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet ⁷ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures ⁸ Ous durs amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Fideuà ⁹ Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada
FESTIU ¹²	Paella de verdures ¹³ Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses ¹⁴ Truitada de carbassó Amanida Fruita de temporada	Crema amb porro ¹⁵ Estofat de vedella Amanida Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de formatge ¹⁶ Pernilets de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada
Espirals a la bolonyesa vegetal ¹⁹ Hamburguesa de bacallà Amanida logurt Natural sense sucre	Mongetes estofades amb hortalisses ²⁰ Truitada amb formatge Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs tres delícies ²¹ Filet de lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL ²² Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets ²³ Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida provençal Fruita de temporada
Fideus a la cassola ²⁶ Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida logurt Natural sense sucre	Llenties estofades amb hortalisses ²⁷ Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	Sopa de rap amb pistons ²⁸ Truitada de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn ²⁹ Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Mongeta perona amb patata ³⁰ Caçó al forn amb porro Amanida Fruita de temporada

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truitada 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
--	--	--	---	--

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