



PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

TÈCNICA CULINÀRIA

- * A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa de Verduretes: 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 ² Verdures saltajades al vapor Amanida logurt de soja	Arròs amb salsa de tomàquet ³ Salsitxes Veganas Amanida Fruita de temporada	Verduretes variades amb patata Llenties estofades amb verduretes Amanida Fruita de temporada ⁴	Fideuà al forn ⁵ Tofu al forn Amanida Fruita de temporada	⁶
Macarrons a la bolonyesa vegetal ⁹ Tofu al forn amb porro Amanida logurt de soja	DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL ¹⁰ Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates Llenties estofades amb verduretes Amanida Fruita de temporada ¹¹	Arròs amb verduretes al forn ¹² Salsitxes Veganas Amanida Fruita de temporada	¹³
Crema de carbassó ¹⁶ Cigrons saltejats amb patata i bolets Amanida logurt de soja	Arròs amb tomàquet ¹⁷ Salsitxes de tofu a la planxa Amanida Fruita de temporada	MENÚ DE TARDOR ¹⁸ Sopa de verdures amb pistons Llenties saltejades amb verduretes Amanida Fruita i tast de moniatos	Espirals ¹⁹ amb salsa de verdures Mongetes estofades amb hortalisses Tomàquet provençal Fruita de temporada	²⁰
Arròs a la cassola ²³ Salsitxes de tofu a la planxa Amanida logurt de soja	Crema de carbassó amb patata ²⁴ Llenties estofades amb verduretes Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata ²⁵ Mongetes blanques saltejades amb hortalisses Amanida Fruita de temporada	Sopa de verdura amb galets ²⁶ Tofu a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada	²⁷
Espaguetis amb salsa de tomàquet ³⁰ Salsitxes de tofu a la planxa Amanida logurt de soja	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			