



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 Truita francesa Amanida Fruita de temporada | ² |
| Sopa d'au amb galets ⁵ Mandonguilles de vedella a la jardinera 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 | Fideuà ⁸ Ous durs amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita de temporada | ⁹ |
| 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 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada | Macarrons amb formatge ¹⁵ Estofat de vedella Amanida Fruita de temporada | ¹⁶ |
| Espirals a la bolonyesa vegetal ¹⁹ Hamburguesa de bacallà Amanida logurt Natural sense sucre | Mongetes estofades amb hortalisses ²⁰ Truita 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 | ²³ |
| 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 Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Mongeta perona amb patates ²⁹ Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada | ³⁰ |

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 |
|--|--|--|---|--|

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