



PA INTEGRAL

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

**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 Verdures: 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**

**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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681