



PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, 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 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 Vedella rostida amb xampinyons Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb salsa de tomàquet ³ Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Verduretes variades 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	Crema de verdures 6 Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons 9 a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Minestra de verdures 10 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra 11 rodona amb patates Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Arròs 12 amb verduretes al forn Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix 13 amb pistons Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó 16 Vedella rostida amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb tomàquet 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	Verdures saltejades 19 Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals 20 amb salsa de verdures Rodanxa de lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola 23 Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Crema de verdures 24 Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra 25 amb patata Carn magre de porc al forn Amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures 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 amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 30	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