



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