



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
<p>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</p> <p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa</p>				
<p>Sopa d'au amb galets 5 Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida logurt sense lactosa</p>	<p>6 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Cigrons estofats amb verdures Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>9 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>13 Paella de verdures Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades amb hortalisses Trita de carbassó Amanida Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema amb porro Estofat de vedella Amanida Fruita de temporada</p>	<p>16 Macarrons amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada</p>
<p>19 Espirals a la bolonyesa vegetal Peix al forn Amanida logurt sense lactosa</p>	<p>20 Mongetes estofades amb hortalisses Trita francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs tres delícies Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada</p>	<p>22 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada</p>	<p>23 Sopa d'au amb galets Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada</p>
<p>26 Fideus a la cassola Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida logurt sense lactosa</p>	<p>27 Llenties estofades amb hortalisses Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada</p>	<p>28 Sopa de rap amb pistons Trita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>29 Arròs amb verdures al forn Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada</p>	<p>30 Mongeta perona amb patata Caçó al forn amb porro Amanida Fruita de temporada</p>
DIETES SETMANALS				
<p>Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt Sense Lactosa</p>	<p>Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony</p>	<p>Sopa de peix Trita a la francesa Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt Sense Lactosa</p>