



PA INTEGRAL

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>1 Arròs amb verdures al forn</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Espaguetis amb salsa d'hortalisses</p> <p>Cuixes de pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>5 Sopa d'au amb galets</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>6 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Llenties estofades amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>13 Paella de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades amb hortalisses</p> <p>Carn magra de porc</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema amb porro</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Macarrons amb formatge</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>19 Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>20 Mongetes estofades amb hortalisses</p> <p>Carn magra de porc</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs tres delícies</p> <p>Llom amb salsa de verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Sopa d'au amb galets</p> <p>Pollastre rostit amb pebrots i ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>26 Fideus a la cassola</p> <p>Cuixes de pollastre al forn amb samfaina</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>27 Llenties estofades amb hortalisses</p> <p>Rostit de porc amb pomes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Sopa d'au amb pistons</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Mongeta perona amb patates</p> <p>Vedella al forn amb porro</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
DIETES SETMANALS				
<p>Sopa d'arròs</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata amb pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Codony</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Pit de Gall d'Indi planxa</p> <p>logurt natural</p>

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