



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

* 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 recomendaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Hamburguesa de bacallà amb xampinyons Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 2	Arròs amb salsa de tomàquet ³ Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes 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	Mongetes blanques estofades amb hortalisses ⁶ Truita de carbassó Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre 9	10 DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verduretes al forn ¹² Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons ¹³ Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó ¹⁶ Pèix al forn amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb tomàquet ¹⁷ Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	18 MENÚ DE TARDOR Sopa de peix amb pistons Truita amb formatge Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses 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	Llenties estofades amb verduretes ²⁴ Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata ²⁵ Peix al forn Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses ²⁶ Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons ²⁷ Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de tomàquet ³⁰ Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	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. Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681			
DIETES SETMANALS				
Sopa de peix 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 de peix amb arròs Truita de carbassó logurt natural