



### 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 recomentaciones dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Sense Lactosa	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>3</sup> Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes <sup>4</sup> Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Fideuà al forn <sup>5</sup> Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb hortalisses <sup>6</sup> Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	<b>10</b> <b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b> Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>11</sup> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verduretes al forn <sup>12</sup> Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons <sup>13</sup> Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó <sup>16</sup> Vedella rostida amb bolets Amanida logurt Sense Lactosa	Arròs amb tomàquet <sup>17</sup> Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ DE TARDOR</b> Escudella Catalana Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses <sup>19</sup> Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals <sup>20</sup> amb salsa de verdures Rodanxa de lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola <sup>23</sup> Bocaditos de Bacallà Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Llenties estofades amb verduretes <sup>24</sup> Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata <sup>25</sup> Carn magre de porc al forn Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses <sup>26</sup> Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets <sup>27</sup> 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 Sense Lactosa	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa  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 Sense Lactosa	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 Sense Lactosa