



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: <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a> 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, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa</p>				
Sopa d'au amb galets <sup>5</sup> Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida logurt sense lactosa	<sup>6</sup> <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> Amanida completa vegetal Lenties 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	Arròs amb verdures al forn <sup>1</sup> Truita francesa Amanida Fruita de temporada	Espaguetis <sup>2</sup> amb salsa d'hortalisses Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada
<sup>12</sup> <b>FESTIU</b>	<sup>13</sup> Paella de verdures Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<sup>14</sup> Lenties estofades amb hortalisses Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	<sup>8</sup> Cigrons estofats amb verdures Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<sup>9</sup> <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<sup>19</sup> Espirals a la bolonyesa vegetal Peix al forn Amanida logurt sense lactosa	<sup>20</sup> Mongetes estofades amb hortalisses Truita francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<sup>21</sup> Arròs tres delícies Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	<sup>22</sup> <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada	<sup>16</sup> Macarrons amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada
<sup>26</sup> Fideus a la cassola Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida logurt sense lactosa	<sup>27</sup> Lenties estofades amb hortalisses Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	<sup>28</sup> Sopa de rap amb pistons Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<sup>29</sup> Arròs amb verdures al forn Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	<sup>23</sup> Sopa d'au amb galets Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada
<b>DIETES SETMANALS</b>				
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

**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**