



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> | | | | |
| Sopa d'au amb galets ⁵ Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida logurt sense lactosa | ⁶ DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet ⁷ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada | Arròs amb verdures al forn ¹ Truita francesa Amanida Fruita de temporada | Espaguetis ² amb salsa d'hortalisses Mossets de Rosada Amanida Fruita de temporada |
| ¹² FESTIU | Paella de verdures ¹³ Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Llenties estofades amb hortalisses ¹⁴ Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures ⁸ Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Fideuà ⁹ Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada |
| Espirals a la bolonyesa vegetal ¹⁹ Peix al forn Amanida logurt sense lactosa | Mongetes estofades amb hortalisses ²⁰ Truita francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Arròs tres delícies ²¹ Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada | ²² DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada | Macarrons amb salsa de tomàquet ¹⁶ Pernilets de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada |
| Fideus a la cassola ²⁶ Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida logurt sense lactosa | Llenties estofades amb hortalisses ²⁷ Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada | Sopa de rap amb pistons ²⁸ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Arròs amb verdures al forn ²⁹ Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada | Sopa d'au amb galets ²³ Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada |
| 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 |
| ³⁰ FESTA LLIURE | | | | |