



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
	Mongetes estofades ¹ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures ² Peix a l'ajillo Amanida logurt Natural "La Fageda"	Arròs casolà ³ Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures ⁴ Rodanxa de lluç amb salsa verda Amanida Fruita de temporada
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTA de la PURISIMA	Arròs amb verdures al forn Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL Amanida complerta Llenties estofades amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	DINAR DE GALA de NADAL Sopa de peix de Nadal Peix al forn amb prunes Amanida Neules i Torrons
21	VACANCES de NADAL			
Pizzes cassolanes (tonyina) Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina Fruita de temporada				

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

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