



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 Fruita de temporada	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	FESTA de la PURISIMA ⁸	⁹ Arròs amb verdures al forn Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	¹⁰ Llenties estofades amb hortalisses i patata Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	¹¹ Mongeta tendra perona amb patates Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	DINAR DE GALA de NADAL ¹⁸ Sopa de peix de Nadal Peix al forn amb prunes Amanida Neules i Torrons
21	VACANCES de NADAL 			
Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Truita de carbassó Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	
Pizzes cassolanes (tonyina) Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre				

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

Per causa de força major l'empresa és reserva el dret de fer canvis en el menú.