



**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 <sup>1</sup> Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures <sup>2</sup> Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Arròs casolà <sup>3</sup> Llom rostit amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures <sup>4</sup> Rodanxa de lluç amb salsa verda Amanida Fruita de temporada
7	<b>FESTA de la PURISIMA</b> <sup>8</sup>	<sup>9</sup> Arròs amb verdures al forn Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt de soja	<sup>10</sup> Lenties estofades amb hortalisses i patata Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	<sup>11</sup> Mongeta tendra perona amb patates Estofat de gall dindi Amanida Fruita de temporada
14	<sup>15</sup>	<sup>16</sup>	<sup>17</sup>	<sup>18</sup> <b>DINAR DE GALA de NADAL</b> Sopa d'au de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Fruita
Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt de soja	Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Llom a la planxa amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	
21	<b>VACANCES de NADAL</b> 			
Pizza vegetal cassolana Pollastre a la planxa Amanida amb tonyina logurt de soja				

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt de soja	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 de soja

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](mailto: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.