



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 saltejades amb verdures 1 Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures 2 Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb oli i sal 3 Vedella a la planxa amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb verduretes 4 Rodanxa de lluç al forn Amanida Fruita de temporada
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTA de la PURISIMA	Arròs amb verduretes al forn Truita a la francesa Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Lenties saltejades amb hortalisses Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Gall d'Indi a la planxa Amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Espirals integrals amb verdures Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons saltejats amb hortalisses Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Llom a la planxa amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs bullit Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	DINAR DE GALA de NADAL Sopa de Nadal Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
21	VACANCES de NADAL			
Pasta integral amb verdures Pollastre a la planxa Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre				

DIETES SETMANALS

Sopa 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 d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa 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.