



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
	<p>Mongetes estofades 1</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures 2</p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs casolà 3</p> <p>Vedella rostida amb xampinyons</p> <p>Tomàquet provençal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verduretes 4</p> <p>Rodanxa de lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTADE la PURISIMA	<p>Arròs amb verduretes al forn</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses i patata</p> <p>Filet de Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra rodona amb patates</p> <p>Gall d'Indi estofat</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
14	15	16	17	18
<p>Espirals a la napolitana</p> <p>Medalló de Bacallà a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra perona amb patates</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb alls</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Rodanxa de lluç amb ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DINAR DE GALA de NADAL</p> <p>Sopa de Nadal</p> <p>Pernillets de pollastre rostit amb prunes</p> <p>Amanida</p> <p>Neules i Torrons</p>
21	VACANCES de NADAL			
<p>Pizzes cassolanes (tonyina)</p> <p>Nuggets de pollastre</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>				

DIETES SETMANALS				
Sopa de peix d'arròs	Patata amb pastanaga	Sopa de peix	Pasta bullida amb oli i sal	Sopa d'au amb arròs
Peix a la planxa	Lluç a la planxa	Truita a la francesa	Peix a la planxa	Pit de Gall d'Indi planxa
logurt natural	Codony	Poma	Plàtan madur	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.