



## 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)

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> Vedella rostida amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verduretes <sup>4</sup> Rodanxa de Lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
7	<b>FESTA de la PURÍSSIMA</b> <sup>8</sup>	Arròs amb verduretes al forn <sup>9</sup> Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	<b>DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL</b> <sup>10</sup> Amanida complerta Llenties estofades amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Mongeta tendre rodona amb patates <sup>11</sup> Gall d'Indi estofat Amanida Fruita de temporada
Espirals a la napolitana <sup>14</sup> Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses <sup>15</sup> Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates <sup>16</sup> Botifarra saltejada amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>17</sup> Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	<b>DINAR DE GALA de NADAL</b> <sup>18</sup> Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Neules i Torrons
Pizzes cassolanes <sup>21</sup> Nuggets de pollastre Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	<b>VACANCES de NADAL</b> 			

## 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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681

**A la web trobaran les recomentaciones dels sopars**