



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

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.