



PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, 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 recomenadaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Verdurettes variades ¹ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures ² Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Arròs casolà ³ Vedella rostida amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada	Minestra de verdures ⁴ Rodanxa de lluç amb porro Amanida Fruita de temporada
7 FESTIU	8 FESTA de la PURISIMA	Arròs amb verdurettes al forn ⁹ Truita de carbassó Amanida amb tonyina Iogurt Natural "La Fageda"	Crema de verdures ¹⁰ Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Gall d'Indi estofat Amanida Fruita de temporada
Espirals a la napolitana ¹⁴ Medalló de Bacallà a la planxa Amanida Iogurt Natural "La Fageda"	Verdures saltejades ¹⁵ Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates ¹⁶ Botifarra saltejada amb alls 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 Nadal Pernillets de pollastre rostit amb prunes Amanida Neules i Torrons
Pizzes cassolanes ²¹ Pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Iogurt Natural "La Fageda"	VACANCES de NADAL			



DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa Iogurt 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 Iogurt 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