



### 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 <sup>1</sup><br>Truita de patates<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada  | Crema de verdures <sup>2</sup><br>Pollastre a l'ajillo<br>Amanida<br>Fruita de temporada   | Arròs casolà <sup>3</sup><br>Vedella rostida amb xampinyons<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada                                  | Cigrons estofats amb verduretes <sup>4</sup><br>Rodanxa de lluç amb salsa verda<br>Amanida<br>Fruita de temporada             |
| 7   | <b>FESTA de la PURISIMA</b> <sup>8</sup>  | Arròs amb verduretes al forn <sup>9</sup><br>Truita de carbassó<br>Amanida amb tonyina<br>logurt Sense Lactosa                               | <b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b> <sup>10</sup><br>Amanida complerta<br>Llenties estofades amb hortalisses i patata<br>Fruita de temporada | Mongeta tendra rodona amb patates <sup>11</sup><br>Gall d'Indi estofat<br>Amanida<br>Fruita de temporada                      |
| Espirals a la napolitana <sup>14</sup><br>Medalló de Bacallà a la planxa<br>Amanida<br>logurt Sense Lactosa | Cigrons estofats amb hortalisses <sup>15</sup><br>Truita de patates<br>Amanida<br>Fruita de temporada   | Mongeta tendra perona amb patates <sup>16</sup><br>Hamburguesa de vedella a la planxa amb alls<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet <sup>17</sup><br>Rodanxa de lluç amb ceba<br>Amanida<br>Fruita de temporada                                   | <b>DINAR DE GALA de NADAL</b> <sup>18</sup><br>Sopa de Nadal<br>Pernilets de pollastre rostit amb prunes<br>Amanida<br>Fruita |
| Pizza cassolana <sup>21</sup><br>Pollastre a la planxa<br>Amanida amb tonyina<br>logurt Sense Lactosa       |  <div style="background-color: #ffc000; padding: 10px; display: inline-block;">                         Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa                     </div> |  |   |   |

#### DIETES SETMANALS

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| Sopa d'arròs<br>Peix a la planxa<br>logurt Sense Lactosa | Patata amb pastanaga<br>Lluç a la planxa<br>Codony | Sopa de peix<br>Truita a la francesa<br>Poma | Pasta bullida amb oli i sal<br>Peix a la planxa<br>Plàtan madur | Sopa d'au amb arròs<br>Pit de Gall d'Indi planxa<br>logurt Sense Lactosa |
|--|--|--|---|--|

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

Per causa de força major l'empresa és reserva el dret de fer canvis en el menú.