



## 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>  Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures <sup>2</sup>  Peix a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Arròs casolà <sup>3</sup>  Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures <sup>4</sup>  Rodanxa de lluç amb salsa verda Amanida Fruita de temporada
7	<b>FESTA de la PURISIMA</b> <sup>8</sup>	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>9</sup>  Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	<b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b> <sup>10</sup> Amanida complerta Llenties estofades amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn <sup>11</sup>  Truita de carbassó 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>  Truita de carbassó 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 peix de Nadal Peix al forn amb prunes Amanida Neules i Torrons
Pizzes cassolanes (tonyina) <sup>21</sup>  Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	<b>VACANCES de NADAL</b> 			

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](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.