

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Energia: 561 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 21 g Glúcids: 63g	2 Energia: 554 kcal Lípids: 22 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 60 g	3 Energia: 609 kcal Lípids: 21g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	4 Energia: 579kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Energia: 526 kcal Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 57g	10 Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	11 Energia: 567 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 61 g
14 Energia: 650 kcal Lípids: 30 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 75g	15 Energia: 608 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	16 Energia: 506 kcal Lípids: 21 g Proteïnes: 24 g Glúcids: 55	17 Energia: 633 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 45g	18 Energia: 520 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 25g Glúcids: 45g
21 Energia: 633 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 45g	VACANCES de NADAL			



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

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