



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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Mongetes estofades 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	Cigrons estofats amb verduretes ⁴ Rodanxa de Lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTA de la PURISIMA	Arròs amb verduretes al forn Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL Amanida complerta Llenties estofades amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates Gall d'Indi a la planxa Amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Botifarra saltejada amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de Lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	DINAR DE GALA de NADAL Sopa de Nadal Pernillets de pollastre rostit amb prunes Amanida Neules i Turrons
21	VACANCES de NADAL			
Pizzes cassolanes Nuggets de pollastre Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre				

DIETES SETMANALS

Sopa 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 d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa 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

A la web trobaran les recomenadaciones dels sopars