



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 recomanacions dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>TORNEM A L'ESCOLA</b>				Espaguetis amb bolonyesa vegetal 8 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"
Mongeta tendra perona amb patates 11 Pollastre al forn Tomàquet provençal Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses 12 Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures 13 Fogonero al forn amb samfaina Amanida logurt Natural "La Fageda"	<b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b> 14 Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 15 Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Arròs a la cassola amb verdures 18 Peix al forn amb pebrots Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades amb hortalisses 19 Rodanxa de Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 20 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida logurt Natural "La Fageda"	Llenties estofades amb hortalisses 21 Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Fideuà de verdures 22 Caço al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal 25 Filet de Lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 27 Pollastre a l'ajillo Amanida logurt Natural "La Fageda"	Llenties estofades amb verduretes 28 Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ D'HIVERN</b> 29 Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
<b>DIETES SETMANALS</b>				
Sopa de peix d'arròs Peix a la planxa Poma	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa logurt Natural "La Fageda"	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 "La Fageda"

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