



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>				
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa				
Mongeta tendra 11 perona amb patates  Filet de lluç amb all i julivert  Tomàquet provençal logurt Sense Lactosa	Llenties estofades 12 amb hortalisses  Ous durs amb tomàquet  Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures 13  Fogonero al forn amb samfaina  Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats 14 amb hortalisses i patata Rodanxa de Lluç al forn Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb 8 bolonyesa vegetal Mossets de rosada  Amanida logurt Sense Lactosa
Arròs a la cassola 18 amb verdures  Carn magre de porc amb pebrots  Amanida logurt Sense Lactosa	Mongetes estofades 19 amb hortalisses  Rodanxa de Lluç amb salsa de verdures  Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 20  Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes  Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades 21 amb hortalisses  Truita de patates  Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 15  Estofat de gall dindi  Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons 25 a la bolonyesa vegetal Filet de Lluç al forn amb salseta verda  Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Cigrons 26 estofats amb hortalisses  Truita a la francesa  Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 27  Pollastre a l'ajillo  Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades 28 amb verdures Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ D'HIVERN 29</b>  Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt Sense Lactosa	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 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