



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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<h2>TORNEM A L'ESCOLA</h2>				Espaguetis amb bolonyesa vegetal 8 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"
Mongeta tendra 11 perona amb patates Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda"	Llenties estofades 12 amb hortalisses Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures 13 Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	<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 18 amb verdures Peix al forn amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda"	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	Fideuà de verdures 22 Caço al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Macarrons 25 a la bolonyesa vegetal Filet de lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	Cigrons 26 estofats amb hortalisses Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 27 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades 28 amb verduretes 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
DIETES SETMANALS				
Sopa de peix d'arròs Peix a la planxa logurt Natural "La Fageda"	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'Índi planxa logurt Natural "La Fageda" sense sucre

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