



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	⁴
⁷ FESTA	⁸ FESTA PURÍSSIMA	Arròs amb verdures al forn ⁹ Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongeta tendra rodona amb patates ¹⁰ Gall d'indi a la planxa Amanida Fruita de temporada	¹¹
¹⁴ Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	¹⁵ Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	¹⁶ Mongeta tendra perona amb patates Botifarra saltejada amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	DINAR DE GALA de NADAL ¹⁷ Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Neules i Turrons	¹⁸
Pizzes cassolanes ²¹ Nuggets de pollastre Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	VACANCES de NADAL 			

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 recomentaciones dels sopars