



### 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 recomentaciones dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Mongetes estofades <sup>1</sup> Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures <sup>2</sup> Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Arròs casolà <sup>3</sup> Vedella rostida amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada	<sup>4</sup>
<sup>7</sup> <b>FESTIU</b>	<sup>8</sup> <b>FESTADE la PURISIMA</b>	Arròs amb verdures al forn <sup>9</sup> Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>10</sup> Gall d'Indi a la planxa Amanida Fruita de temporada	<sup>11</sup>
<sup>14</sup> Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	<sup>15</sup> Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	<sup>16</sup> Mongeta tendra perona amb patates Hamburguesa de vedella a la planxa amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b>DINAR DE GALA de NADAL</b> <sup>17</sup> Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Neules i Torrons	<sup>18</sup>
Pizzes cassolanes (tonyina) <sup>21</sup> Nuggets de pollastre Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	<b>VACANCES de NADAL</b> 			

DIETES SETMANALS				
Sopa de peix 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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681

Per causa de força major l'empresa és reserva el dret de fer canvis en el menú.