



PA INTEGRAL

## AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

## 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, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa |   |   |  |   |
|  |   |   |                     |   |
|  |   |   |  | <b>8</b>  |
|  |   |   |  | Espaguetis amb bolonyesa vegetal<br>Mossets de rosada<br>Amanida<br>Iogurt Sense Lactosa                      |
| <b>11</b>  | <b>12</b>   | <b>13</b>   | <b>14</b>  | <b>15</b>   |
| Mongeta tendra perona amb patates<br>Filet de lluç amb all i julivert<br>Tomàquet provençal<br>Iogurt Sense Lactosa    | Llenties estofades amb hortalisses<br>Ous durs amb tomàquet<br>Amanida<br>Fruita de temporada                 | Paella de verdures<br>Fogonero al forn amb samfaina<br>Amanida<br>Fruita de temporada                 | Cigrons estofats amb hortalisses i patata<br>Rodanxa de Lluç al forn<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Sopa d'au amb galets<br>Estofat de gall dindi<br>Amanida<br>Fruita de temporada                               |
| <b>18</b>  | <b>19</b>   | <b>20</b>   | <b>21</b>  | <b>22</b>   |
| Arròs a la cassola amb verdures<br>Carn magre de porc amb pebrots<br>Amanida<br>Iogurt Sense Lactosa                   | Mongetes estofades amb hortalisses<br>Rodanxa de Lluç amb salsa de verdures<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Crema de carbassó<br>Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Llenties estofades amb hortalisses<br>Truita de patates<br>Amanida<br>Fruita de temporada              | <b>FESTA LOCAL</b>  |
| <b>25</b>  | <b>26</b>   | <b>27</b>   | <b>28</b>  | <b>29</b>   |
| Macarrons a la bolonyesa vegetal<br>Filet de Lluç al forn amb salseta verda<br>Amanida<br>Iogurt Sense Lactosa         | Cigrons estofats amb hortalisses<br>Truita a la francesa<br>Amanida<br>Fruita de temporada                    | Arròs amb tomàquet<br>Pollastre a l'ajillo<br>Amanida<br>Fruita de temporada                          | Llenties estofades amb verdures<br>Medalló de Bacalla a la planxa<br>Amanida<br>Fruita de temporada    | <b>MENÚ D'HIVERN</b><br>Crema de carbassa<br>Vedella rostida amb xampinyons<br>Amanida<br>Fruita de temporada |
| <b>DIETES SETMANALS</b>  |   |   |  |   |
| Sopa d'arròs<br>Peix a la planxa<br>Iogurt Sense Lactosa   | Patata amb pastanaga<br>Lluç a la planxa<br>Codony  | Sopa de peix<br>Truita a la francesa<br>Poma  | Pasta bullida amb oli i sal<br>Peix a la planxa<br>Plàtan madur  | Sopa d'au amb arròs<br>Pit de Gall d'Indi planxa<br>Iogurt 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