



## PA INTEGRAL

### AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, 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 Verduretes: 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>				Espaguetis amb bolonyesa vegetal 8 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"
Mongeta tendra perona amb patates 11 Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda"	Crema de verdures 12 Ous durs amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures 13 Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Verduretes variades 14 Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 15 Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Arròs a la cassola amb verdures 18 Carn magre de porc amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda"	Minestra de verdures 19 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	Verdures saltejades 21 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 a la bolonyesa vegetal 25 Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	Verduretes variades 26 Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet 27 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures 28 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 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'Indi planxa logurt natural "La Fageda"

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