



Sense ou, carn, fruits secs, llenties, cigrons i plàtan

SETEMBRE 2019



**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 Verduretes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

**\* FRUITA DE TEMPORADA**

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
			Macarrons a la napolitana 12 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades amb verdures 13 Lluç al forn Amanida amb tonyina Fruita
Mongeta tendra perona amb patates 16 Perca a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades amb hortalisses 17 Palometa al forn Amanida Fruita	Fideus a la cassola amb verduretes 18 Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix amb pistons 19 Bacallà al forn Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 20 Caçó al forn amb ceba Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 23 Lluç a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema de porro 24 Bacallà amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures 25 Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades amb verdures 26 Palometa al forn Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes 27 Caçó a la planxa Amanida Fruita
Crema de carbassó 30 Bacallà al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou		Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou	

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre 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

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