



# No porc

# BERNAT METGE

# 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, pastanaga, porro i alls tendres
- \* 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"	Llenties estofades amb verdures 13 Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita
Mongeta tendra perona amb patates 16 Estofat de Vedella Amanida logurt Natural "La Fageda"	Cigrons estofats amb hortalisses 17 Truita amb carbassó Amanida Fruita	Fideus a la cassola amb verduretes 18 Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons 19 Pit de pollastre a la planxa 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 Truita de carbassó Amanida Fruita	Paella de verdures 25 Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades amb verdures 26 Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes 27 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita
Crema de carbassó 30 Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"				

### 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](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.