



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
			Energia: 620 kcal Lípids: 28 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 65 g	Energia: 608 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g
Energia: 622 kcal Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 81g	Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 615kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 73g	Energia: 579kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	Energia: 551 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g
Energia: 561 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 21 g Glúcids: 63g	Energia: 609 kcal Lípids: 21g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 612 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 583 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g	Energia: 569 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 22 g Glúcids: 55g
Energia: 542 kcal Lípids: 22 g Proteïnes: 26 g Glúcids: 60 g				

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.

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681

Menú validat per Dietistes

