



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

OCTUBRE 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 Verdurettes: 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 recomentacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
En aquest menú no es servirà plàtan	<p>Mongetes estofades 1 amb hortalisses</p> <p>Lluç al forn amb samfaina</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Sopa de peix 2 amb fideus</p> <p>Perca al forn</p> <p>Amanida amb tonyina Fruita</p>	<p>Arròs amb 3 verdures al forn</p> <p>Palometa amb alls tendres</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Espaguetis 4 amb salsa de verdures</p> <p>Bacallà arrebossat amb all i julivert</p> <p>Amanida Fruita</p>
<p>Crema de carbassa 7 amb pastanaga</p> <p>Perca a la planxa</p> <p>Amanida logurt La Fageda</p>	<p>Sopa de rap 8 amb pistons</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Arròs amb salsa 9 de tomàquet</p> <p>Palometa al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida amb tonyina Fruita</p>	<p>Mongetes estofades 10 amb hortalisses</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Fideuà 11</p> <p>Caçó al forn amb ceba</p> <p>Amanida Fruita</p>
<p>Mongeta rodona 14 amb patata</p> <p>Palometa al forn</p> <p>Amanida amb tonyina logurt La Fageda</p>	<p>Paella de verdures 15</p> <p>Lluç al forn amb porro</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ 16</p> <p>Mongetes estofades amb hortalisses</p> <p>Caçó al forn</p> <p>Amanida / Fruita</p>	<p>Macarrons 17 amb salsa de tomàquet</p> <p>Perca al forn amb verduretes</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Crema de carbassó 18</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida Fruita</p>
<p>Tallarines 21 a la bolonyesa vegetal</p> <p>Caçó al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida logurt La Fageda</p>	<p>Crema de verdures 22</p> <p>Palometa al forn</p> <p>Amanida amb tonyina Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies sense pernil 23</p> <p>Lluç amb salsa de verdures</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Mongetes estofades 24 amb hortalisses</p> <p>Caçó al forn</p> <p>Amanida provençal Fruita</p>	<p>Sopa de peix 25 amb galets</p> <p>Perca amb pebrots i ceba</p> <p>Amanida Fruita</p>
<p>Mongeta 28 perona amb patata</p> <p>Palometa al forn amb verduretes</p> <p>Amanida logurt La Fageda</p>	<p>Fideus a la cassola 29</p> <p>Perca al forn amb tomàquet</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Sopa de peix 30 amb fideus</p> <p>Caçó al forn</p> <p>Amanida amb tonyina Fruita</p>	<p>Arròs 31 amb verdures al forn</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Amanida Fruita</p>	<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou</p>

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.