



No carn

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 recomentades dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Llenties estofades amb arros hortalisses Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa de peix fideus Perca al forn Amanida amb tonyina Fruita	Arròs amb verdures al forn Remenat d'ou amb alls tendres Amanida Fruita	Espaguetis amb salsa de verdures Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga Truita a la francesa Amanida logurt La Fageda	Sopa de rap amb pistons Lluç a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Palometa al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses Truita de carbassó Amanida Fruita	Fideuà Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita
Mongeta rodona amb patata Palometa al forn Amanida amb tonyina logurt La Fageda	Paella de verdures Lluç al forn amb porro Amanida Fruita	DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ Mongetes estofades amb verdures Truita amb formatge Amanida Amanida / Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet Perca al forn amb verdurettes Amanida Fruita	Crema de carbassó Truita a la francesa Amanida Fruita
Tallarines a la bolonyesa vegetal Caçó al forn amb salsa de tomàquet Amanida logurt La Fageda	Llenties amb verdurettes Truita de carbassó Amanida amb tonyina Fruita	Arròs tres delícies sense pernil Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses Ou dur amb beixamel Amanida provençal Fruita	Sopa de peix amb galets Perca amb pebrots i ceba Amanida Fruita
Mongeta perona amb patata Truita a la francesa Amanida logurt La Fageda	Fideus a la cassola Perca al forn amb tomàquet Amanida Fruita	Sopa de peix amb fideus Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Arròs amb verdures al forn Lluç a la planxa Amanida Fruita	

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Perca 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 de peix amb arròs Caçó 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