



No porc

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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Llenties estofades amb arros i hortalisses Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus Cuixes de pollastre amb 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 Estofat de vedella amb verdures Amanida logurt La Fageda	Sopa de rap amb pistons Pit de pollastre 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 Pernilets de pollastre al forn Amanida amb tonyina logurt La Fageda	Paella de verdures Lluç al forn amb porro Amanida Fruita	DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIO Mongetes estofades amb verdures Truita amb formatge 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 Estofat de gall dindi 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 d'au amb galets Perca amb pebrots i ceba Amanida Fruita
Mongeta perona amb patata Vedella estofada amb verdurettes 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 Pollastre a la planxa Amanida Fruita	

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