



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
Sopa d'au amb pistons Lluç al forn amb samfaina Amanida logurt Natural	Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Amanida Fruita	Fideuà al forn Filet de caella al forn amb pebre dolç Amanida Fruita	1 FESTIU DE TOT SANTS 8 Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la bolonyesa vegetal Perca al forn amb salseta verda Amanida logurt Natural	Cigrons estofats amb hortalisses Pollastre "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga Truita de patates Amanida logurt Natural	Arròs tres delícies sense pernil Filet de lluç al forn Amanida Fruita	MENÚ DE TARDOR Escudella Catalana Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades Vedella rostida amb bolets Tomàquet provençal Fruita	Espirals amb salsa de verdures Perca amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures Truita amb formatge Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra perona amb patata Carn magre de porc al forn Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	Sopa de peix amb fideus Caella amb all i julivert Amanida Fruita

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 Verdures: 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

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