



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 FESTIU DE TOT SANTS
Sopa Vegetal amb pistons Lluç al forn amb samfaina Amanida logurt Natural	Crema de carbassa amb pastanaga Perca al forn 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	8 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita
11 Macarrons a la bolonyesa vegetal Perca al forn amb salseta verda Amanida logurt Natural	12 Cigrons estofats amb hortalisses Lluç al forn Amanida amb tonyina Fruita	13 Mongeta tendra rodona amb patates Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	14 Arròs amb verdures al forn Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita	15 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Amanida Fruita
18 Crema de carbassa amb pastanaga Truita de patates Amanida logurt Natural	19 Arròs tres delícies sense pernil Filet de lluç al forn Amanida Fruita	20 MENÚ DE TARDOR Sopa de peix amb pasta Caella al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	21 Mongetes estofades Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	22 Espirals amb salsa de verdures Perca amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
25 Arròs amb salsa de tomàquet Mossets de rosada Amanida logurt Natural	26 Llenties estofades amb verdures Truita amb formatge Amanida amb tonyina Fruita	27 Mongeta tendra perona amb patata Lluç a la planxa Amanida Fruita	28 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de carbassó Amanida Fruita	29 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 recomendaciones dels sopars

DIETES SETMANALS

Sopa de peix amb 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.

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681

Menú validat per Dietistes