



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 <b>FESTIU DE TOT SANTS</b>
Sopa d'au amb pistons 4 Lluç al forn amb samfaina Amanida logurt de soja	Crema de carbassa 5 amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties estofades amb 6 verdures Llom planxa Amanida Fruita	Fideuà al forn 7 Filet de caella al forn amb pebre dolç Amanida Fruita	8 Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons 11 a la bolonyesa vegetal Perca al forn amb salseta verda Amanida logurt de soja	Cigrons estofats 12 amb hortalisses Pollastre "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra 13 rodona amb patates Bistec de vedella Amanida Fruita	Arròs 14 amb verdures al forn Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita	Llenties estofades 15 amb verdures Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita
Crema de carbassa 18 amb pastanaga Pollastre a la planxa Amanida logurt de soja	Arròs tres delícies 19 Filet de lluç al forn Amanida Fruita	<b>MENÚ DE TARDOR 20</b> Escudella Catalana Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades 21 Vedella rostida amb bolets Tomàquet provençal Fruita	Espirals 22 amb salsa de verdures Perca amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
Arròs amb salsa 25 de tomàquet Mossets de rosada Amanida logurt de soja	Llenties estofades 26 amb verdures Bistec de vedella Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra 27 perona amb patata Carn magre de porc al forn Amanida Fruita	Cigrons estofats 28 amb hortalisses Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus 29 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 recomentaciones dels sopars**

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou

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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre.

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681

Menú validat per Dietistes