



## 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 (SM)

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 sopers**

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | Macarrons a la napolitana <sup>8</sup><br>Mossets de rosada<br>Amanida amb tonyina<br>logurt Natural                 | Paella de verdures <sup>9</sup><br>Perca al forn amb porro<br>Amanida<br>Fruita de temporada                                    | Sopa de peix <sup>10</sup><br>Truita de patates<br>Amanida<br>Fruita de temporada  |
| Llenties estofades amb hortalisses <sup>13</sup><br>Ou dur amb beixamel<br>Tomàquet provençal<br>logurt Natural            | Espaguetis a la bolonyesa vegetal <sup>14</sup><br>Filet de lluç amb all i julivert<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Cigrons estofats <sup>15</sup><br>Truita francesa amb xampinyons<br>Amanida<br>Fruita de temporada                   | Arròs tres delícies <sup>16</sup> sense pernil<br>Bacallà al forn amb samfaina<br>Amanida<br>Fruita de temporada                | Mongeta tendra <sup>17</sup> perona amb patates<br>Caella al forn amb allada<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada |
| Sopa de peix <sup>20</sup><br>Croquetes d'espínacs<br>Amanida<br>logurt Natural  | Arròs amb tomàquet <sup>21</sup><br>Caella amb salsa de verdures<br>Amanida<br>Fruita de temporada                    | Fideus a la cassola amb verdures <sup>22</sup><br>Medalló de lluç al forn amb ceba<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Llenties amb verdures <sup>23</sup><br>Truita a la francesa<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada                       | Crema de carbassó <sup>24</sup><br>Perca al forn amb fines herbes<br>Amanida<br>Fruita de temporada                        |
| Macarrons a la bolonyesa vegetal <sup>27</sup><br>Perca al forn amb salseta verda<br>Amanida amb tonyina<br>logurt Natural | Cigrons estofats amb verdures <sup>28</sup><br>Truita amb carbassó<br>Amanida<br>Fruita de temporada                  | Arròs a la cassola <sup>29</sup><br>Caella a la planxa amb ceba<br>Amanida<br>Fruita de temporada                    | Llenties estofades amb verdures <sup>30</sup><br>Filet de lluç a la planxa amb all i julivert<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Crema de carbassa <sup>31</sup><br>Truita francesa<br>Amanida<br>Fruita de temporada                                       |
|  |   |  |   |  |

| DIETES SETMANALS  |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| Sopa de peix d'arròs<br>Perca a la planxa<br>logurt natural | Patata amb pastanaga<br>Lluç a la planxa<br>Codony | Sopa de peix<br>Truita a la francesa<br>Poma | Pasta bullida amb oli i sal<br>Peix a la planxa<br>Plàtan madur | Sopa de peix amb arròs<br>Truita de carbassó<br>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](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col•legiades: CAT N°0681