



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

A la web trobaran les recomendacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 3 Caella a la planxa Amanida logurt Natural	Arròs amb verdures al forn 4 Perca al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada	Pasta amb salsa de verdures 5 Lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 6 Perca "al ajillo" Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 7 Caella amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 10 Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Mongetes estofades amb verdures 11 Caella rostida amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 12 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb galets 13 Perca al forn amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 14 Lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
Mongetes estofades amb hortalisses 17 Perca a la planxa Amanida logurt Natural	Arròs cassolà amb verdures 18 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 19 Caella arrebossada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet 20 Perca al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa 21 Estofat de lluç amb porros Amanida amb tonyina Fruita de temporada
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ 24	Mongetes estofades amb verdures 25 Perca al forn Amanida logurt Natural	Crema de carbassó 26 Caella al forn amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense pernil 27 Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet a la provençal Fruita de temporada	Mongetes estofades 28 Caella rostida amb verdures Amanida Fruita de temporada

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