



### 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 sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 3 Truita francesa 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 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats 7 Caella amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 10 Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb arròs i verdures 11 Truita francesa 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 Truita de patates Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses 17 Truita de formatge Amanida logurt Natural	Arròs cassola amb verdures 18 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 19 Croquetes de bacallà 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 Caella al forn amb porros Amanida amb tonyina Fruita de temporada
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b> 24	Cigrons estofats amb verdures 25 Ou dur amb beixamel 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	Llenties estofades 28 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada

DIETES SETMANALS				
Sopa de peix d'arròs Perca a la 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 Truita de carbassó 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