



## 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 recomanacions dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 3 Llom a la planxa Amanida logurt de soja	Arròs amb verdures al forn 4 Perca al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada	Pasta amb salsa de verdures 5 Botifarra de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 6 Pollastre "al ajillo" 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 de soja	Llenties estofades amb arròs i verdures 11 Rostit de porc 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 d'au amb galets 13 Cuixes de pollastre al forn amb salsa verdures Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 14 Bistec de vedella Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses 17 Pit de pollastre a la planxa Amanida logurt de soja	Arròs cassolà amb verdures 18 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 19 Pollastre arrebossat 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 Gall d'indi a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b> 24	Cigrons estofats amb verdures 25 Pernil de pollastre al forn Amanida logurt de soja	Crema de carbassó 26 Estofat de gall dindi Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies 27 Bacallà amb salsa de tomàquet Tomàquet a la provençal Fruita de temporada	Llenties estofades 28 Daus de porc rostit amb verdures Amanida Fruita de temporada

*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. Menú validat per Dietistes nutricionistes col•legiades: CAT N°0681