



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa de peix amb pistons Perca al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural	3 Arròs casolà amb verdures Cazón al forn amb pastanaga Amanida Fruita de temporada	4 Mongeta tendra rodona amb patates Estofat de lluç amb verdures Amanida Fruita de temporada	5 Mongetes blanques estofades amb arròs i verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Perca a la planxa amb ceba Tomàquet provençal Fruita de temporada
9 Mongeta tendra perona amb patates Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt Natural	10 Mongetes blanques estofades Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	11 Fideus a la cassola amb verdures Perca al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet Caella al forn amb pastanaga Amanida Fruita de temporada
16 Paella de verdures Perca amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	17 Sopa de peix amb galets Lluç rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada	18 Espaguetis amb verdures Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	19 Patates estofades amb verdures Caella al ajillo Amanida Fruita de temporada	20 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Perca a la planxa amb carbassó Amanida Fruita de temporada
23 Espirals a la napolitana Caella al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Natural	24 Mongetes blanques estofades amb verdures Perca a la planxa amb ceba Amanida Fruita de temporada	25 Arròs 3 delícies Peix a forn Amanida Fruita de temporada	26 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Filet de lluç amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	27 Crema de carbassó Perca rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
30 Macarrons a la bolonyesa vegetal Perca al forn amb ceba Amanida logurt Natural	31 Mongetes estofades Cazón rostida amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<i>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou</i>		
<i>En aquest menú no es servirà plàtan</i>				

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 Verdures: 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 recomanacions dels sopars

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