

No carn

ESCOLA BERNAT METGE

SETEMBRE 2020



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons a la napolitana 14 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Llenties estofades amb hortalisses i arròs 15 Truita amb carbassó Amanida Fruita	Mongeta tendra perona amb patates 16 Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix amb pistons 17 Truita a la francesa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 18 Croquetes de bacallà Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 21 Caço al forn amb ceba Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema de porro 22 Truita de carbassó Amanida Fruita	Paella de verdures 23 Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures 24 Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes 25 Lluç a la planxa Amanida Fruita
Crema de carbassó 28 Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades 29 Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de peix fideus 30 Perca al forn Amanida amb tonyina Fruita		
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Perca 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 d'au amb arròs Caço planxa logurt natural

PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

GGH G

* 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 recomentaciones 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

Per causa de força major l'empresa és reserva el dret de fer canvis en el menú.