



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou				
Macarrons a la napolitana <b>14</b> Peix al forn Amanida logurt de soja	Llenties estofades amb hortalisses i arròs <b>15</b> Pernilets de pollastre Amanida Fruita	Mongeta tedra perona amb patates <b>16</b> Llom a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons <b>17</b> Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <b>18</b> Filet de lluç a la planxa Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <b>21</b> Caçó al forn amb ceba Amanida logurt de soja	Crema de porro <b>22</b> Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verduretes <b>23</b> Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verduretes <b>24</b> Bistec de porc Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes <b>25</b> Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita
Crema de carbassó <b>28</b> Magra de porc estofada Amanida logurt de soja	Mongetes estofades <b>29</b> Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus <b>30</b> Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita		

**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 Verduretes: 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 verduretes 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