



PA BLANC

Verdures

TÈCNICA CULINÀRIA

- * A la cassola: Sofregit de verdura
- * Salsa de Verdurettes: Ceba, porro, carbassó, albergínia i alls tendres

Totes les verdures, hortalisses i llegums es serviran pelades i cuites amb doble cocció.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>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</p>			<p>1 Arròs amb verdures al forn</p> <p>Truita francesa</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>2 Espaguëtis amb salsa d'hortalisses</p> <p>Peix al forn</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>
<p>5 Sopa d'au amb galets</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Verdura</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>6 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Crema amb carbassó</p> <p>Llenties estofades amb arròs i hortalisses (pelades i doble cocció)</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>7 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>8 Minestra de verdures</p> <p>Ous durs amb beixamel</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>9 Fideuà</p> <p>Caçó al forn amb ceba</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>13 Paella de verdures</p> <p>Filet de lluç al forn amb salsa de ceba</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>14 Llenties estofades amb hortalisses (pelades i doble cocció)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>15 Crema amb porro</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>16 Macarrons amb oli i sal</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>
<p>19 Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>Hamburguesa de bacallà</p> <p>Verdura</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>20 Crema amb carbassa</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>21 Arròs tres delícies (sense pèsols)</p> <p>Lluç amb salsa de porro</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>22 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Crema amb carbassó</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i patata (pelats i doble cocció)</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>23 Sopa d'au amb galets</p> <p>Pollastre rostit amb pebrots i ceba</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>
<p>26 Fideus a la cassola</p> <p>Medalló de lluç al forn amb samfaina</p> <p>Verdura</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>27 Llenties estofades amb hortalisses (pelades i doble cocció)</p> <p>Rostit de porc amb pomes</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>28 Sopa de rap amb pistons</p> <p>Truita de patates</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>29 Arròs amb verdures al forn</p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>	<p>30 Mongeta perona amb patata (pelades i doble cocció)</p> <p>Caçó al forn amb porro</p> <p>Verdura</p> <p>Fruita / logurt natural sense sucre</p>

Segons tolerància, s'evitarà servir:

- Fruïtes: Albercoc, cirera, prunes, maduixes, llimona, poma, préssec, taronja, plàtan, pera, kiwi, pinya, meló i raïm.
- Hortalisses: col, espàrrec, enciam, tomàquet, pebrot, julivert, api i pastanaga. La resta preferiblement higienitzades i pelades.
- Cereals: civada, blat de moro i blat. / - Llegums: soja. La resta preferiblement higienitzades i pelades. - Fruits secs: ametlla, avellana, cacahuet, castanya i nou.