



NO CARN

OCTUBRE 2020



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>Arròs amb verdures al forn ¹</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis ²</p> <p>amb salsa d'hortalisses</p> <p>Mossets de Rosada</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Sopa de verdures amb galets ⁵</p> <p>Lluç a la jardinerà</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL ⁶</p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Llenties estofades amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ⁷</p> <p>Croquetes de bacallà</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures ⁸</p> <p>Ous durs amb beixamel</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fideuà ⁹</p> <p>Caçó al forn amb ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>FESTIU ¹²</p>	<p>Paella de verdures ¹³</p> <p>Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses ¹⁴</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema amb porro ¹⁵</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb formatge ¹⁶</p> <p>Peix al forn amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Espirals a la bolonyesa vegetal ¹⁹</p> <p>Hamburguesa de bacallà</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Mongetes estofades amb hortalisses ²⁰</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies (sense pernil) ²¹</p> <p>Lluç amb salsa de verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL ²²</p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de peix amb galets ²³</p> <p>Crestes de tonyina</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Fideus a la cassola ²⁶</p> <p>Medalló de lluç al forn amb samfaina</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses ²⁷</p> <p>Croquetes de bacallà</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de rap amb pistons ²⁸</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures ²⁹</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta perona amb patates ³⁰</p> <p>Caçó al forn amb porro</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
DIETES SETMANALS				
<p>Sopa de peix d'arròs</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata amb pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Codony</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Plàtan madur</p>	<p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt natural</p>

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

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 recomendacions dels sopars