



# SENSE PLV I SENSE OU

## OCTUBRE 2020



PA INTEGRAL

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>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou</p>			<p>Arròs amb verdures al forn <sup>1</sup></p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis <sup>2</sup></p> <p>amb salsa d'hortalisses</p> <p>Mossets de Rosada</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Sopa d'au amb galets <sup>5</sup></p> <p>Mandonguilles de pollastre a la jardineria</p> <p>Amanida</p> <p>iogurt de soja</p>	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> <sup>6</sup></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 <sup>7</sup></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures <sup>8</sup></p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fideuà <sup>9</sup></p> <p>Caçó al forn amb ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>FESTIU</b> <sup>12</sup></p>	<p>Paella de verdures <sup>13</sup></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 <sup>14</sup></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema amb porro <sup>15</sup></p> <p>Estofat de porc</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet <sup>16</sup></p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Espirals a la bolonyesa vegetal <sup>19</sup></p> <p>Peix al forn</p> <p>Amanida</p> <p>iogurt de soja</p>	<p>Mongetes estofades amb hortalisses <sup>20</sup></p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies (sense truita) <sup>21</sup></p> <p>Lluç amb salsa de verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b> <sup>22</sup></p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb galets <sup>23</sup></p> <p>Pollastre rostit amb pebrots i ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Fideus a la cassola <sup>26</sup></p> <p>Medalló de lluç al forn amb samfaina</p> <p>Amanida</p> <p>iogurt de soja</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <sup>27</sup></p> <p>Rostit de porc amb pomes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de rap amb pistons <sup>28</sup></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures al forn <sup>29</sup></p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta perona amb patata <sup>30</sup></p> <p>Caçó al forn amb porro</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>

### 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 recomentaciones dels sopars**