



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Mongetes estofades ¹ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de verdures ² Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Arròs casolà ³ Vedella rostida amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verduretes ⁴ Rodanxa de Lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
7	⁸ FESTA PURÍSSIMA	Arròs amb verduretes al forn ⁹ Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	¹⁰ DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL Amanida complerta Llenties estofades amb hortalisses i patata Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Gall d'Indi estofat Amanida Fruita de temporada
Espirals a la napolitana ¹⁴ Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Cigrons estofats amb hortalisses ¹⁵ Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates ¹⁶ Botifarra saltejada amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁷ Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	¹⁸ DINAR DE GALA de NADAL Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Neules i Turrons
Pizzes cassolanes ²¹ Nuggets de pollastre Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	VACANCES de NADAL 			

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 Verduretes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

*** FRUITA DE TEMPORADA (SM)**

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Peix a la 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 Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural
--	--	--	---	--

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

A la web trobaran les recomentaciones dels sopars