

MENÚ GENER 2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6

7

8

9

10



FESTIU

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Croquetes de pollastre al forn amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassa
Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb patates rosses al forn
Peça de fruita

Arròs integral amb verdures*
Peix blanc a la planxa amb amanida
Peça de fruita

13

14



15

***DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA**

16

17

Coliflor amb patata i un raig d'oli
Gall d'indi al forn amb herbes provençals i llit de ceba i pastanaga
Peça de fruita

Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba
Trita d'espinacs i ceba amb amanida
logurt

Crema de pastanaga amb rostos
Lassanya de llenties amb amanida
Peça de fruita

Caldo d'au
Croquetes de rostit al forn amb amanida
Peça de fruita

Cuscús amb verdures***
Peix petit de llotja amb amanida
Peça de fruita



20

21



22

23

24

Espirals amb salsa a escollir
Trita de carbassó i calçots i amanida
Peça de fruita

Llenties guisades
Pollastre a la planxa amb patata panadera al forn
Peça de fruita

Menestra de verdures d'hivern**
Hamburguesa de cigró amb amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Mandonguilles a la jardineria i amanida
Peça de fruita

Crema de porros
Fideuà amb calamar i gambetes
logurt

27

28

29

30

31

Col amb patata aixafada saltejada amb all
Pernilets de pollastre al forn amb amanida
Peça de fruita

Arròs integral amb sofregit de verdures***
Pinxos de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

Cigrons estofats amb verdures
Peix blanc al forn amb suquet i amanida
logurt

DIA A ESCOLLIR

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Llenties estofades amb arròs integral
Peça de fruita

*porro, pastanaga i xampinyons
**bròquil, pastanaga, pèsols i patata
***ceba, tomàquet i pastanaga



16 GENER
***DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA**

Sabies que la paraula croqueta justament prové de l'onomatopeia croquer, un terme que en francès significa cruixir, just el so que ha de fer una croqueta en entrar en contacte amb el nostre paladar?

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ GENER 2025

Vade
lleure

SOPARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

FESTIU

8

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Trita de moniato i ceba amb amanida
logurt

9

Caldo d'au amb pasta meravel·la
Peix blanc amb samfaina i amanida
Mató

10

Pa amb tomàquet i embotit
Amanida amb poma i nous
Got de llet

13

Cuscús integral amb verdures
Calamar estofat amb ceba i amanida
logurt

14

Col amb patata aixafada saltejada amb all
Salsitxes a la planxa amb amanida
Macedònia

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet i ou a la planxa
Amanida
logurt de cabra

16

Vichyssoise amb rostes
Hamburguesa de llegums casolana amb amanida
Got de beguda de civada

17

Quishe Lorraine
Amanida
Quallada

20

Coliflor amb patata i un raig d'oli
Hamburguesa de vedella amb ceba poxada i amanida
Got de llet

21

Crema de carbassa i porro
Peix blanc a la romana i amanida
logurt

22

Menestra de verdures d'hivern
Hamburguesa de cigró amb amanida
Peça de fruita

23

Caldo vegetal amb fideus integrals
Dips vegetals amb hummus
Beguda d'avellanes

24

Pizza de pernil dolç i xampinyons
Bastonets de pastanaga
logurt

27

Sopa de ceba amb pa integral i ou dur
Patates deluxe al forn i advocat amanit
Got de beguda de soja

28

Crema de pastanaga amb llavors de sèsam torrat
Peix blanc al forn amb llit de porro i patata i amanida
logurt

29

Arròs integral amb bolets
Llom a la planxa amb ceba caramelitzada i amanida
Quallada

30

Pisto de verdures
Biquini
logurt

31

SOPA DE CEBA

Ingredients:

- 4 cebes
- 1,5l de caldo de verdures (o au)
- 4 ous durs
- 4 llesques de pa integral
- formatge emmental rallat

Preparació:

1. Tallem les cebes a juliana i les sofregim amb un amica d'oli d'oliva a foc molt lent fins que quedin daurades.
2. Afegim el caldo de verdures (o d'au) i un cop arrenqui a bullir, contem 20 minuts.
3. Servim en bols individuals amb l'ou dur i a sobre la llesca de pa integral amb el formatge emmental i gratinem.



Les begudes vegetals que es fagin com a substitutes dels làctics han de ser enriquides en calci.



Per a més receptes
seguiu-nos a @centreviusa