



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons amb salsa napolitana 1 Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures 2 Bacallà al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates 3 Pit de pollastre a la planxa Amanida logurt Natural	Paella de verdures 4 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 5 Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
Arròs amb verdures al forn 8 Pollastre a la planxa Amanida logurt Natural	Espaguetis amb bolonyesa vegetal 9 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades 10 Ou dur amb tomaquet Amanida amb tonyina logurt Natural	Crema de Carbassò 11 Cuetes de rap al forn amb salsa verda Amanida Fruita	FESTA DEL PILAR
Crema de carbassa amb pastanaga 15 Gallineta a la planxa Amanida logurt Natural	Cigrons estofats 16 Truita amb formatge Amanida Fruita	Sopa de rap 17 Llom rostit amb salsa de verdures Amanida logurt Natural	Fideuà al forn 18 Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet al forn 19 Pollastre arrebossat Amanida amb tonyina Fruita
Fideus a la cassola amb verdures 22 Filet de Lluç amb all i julivert Amanida logurt Natural	Mongeta tendre rodona amb patates 23 Rodó de vedella rostit Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 24 Truita amb carbassó Tomàquet provençal logurt Natural	Arròs casolà amb verdures 25 Gallineta al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa integral d'au 26 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Macarrons a la napolitana 28 Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofats 30 Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	MENÚ DE TARDOR CASTANYADA Escudella catalana Pernilets de pollastre al forn Amanida + logurt Natural Tasteig de moniatos	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense gluten	

PA SENSE GLÚTEN

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
- * Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

* **FRUITA DE TEMPORADA** (SM)

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

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre 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
---	--	--	---	--