



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten			1 TOT SANTS	2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix 5 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Crema de carbassó 6 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 7 Ou dur amb tomàquet Amanida logurt Natural	Fideuà al forn 8 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	9 Arròs amb salsa de tomàquet Pernilet de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la napolitana 12 Abadejo al forn amb salseta verda Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates 13 Rodó de vedella rostit amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats 14 Remenat d'ous amb xampinyons Amanida logurt Natural	Arròs casolà amb verdures 15 Peix arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap 16 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga 19 Magra de porc estofada Amanida Fruita	Arròs tres delícies 20 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 21 Pollastre "al ajillo" Amanida amb tonyina logurt Natural	Mongetes estofades 22 Trita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verdures 23 Cuetes de rap amb salsa verda Amanida Fruita
26 Espaguetis a la bolonyesa vegetal Peix al forn Amanida Fruita	27 Mongeta tendra perona amb patata Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	28 Llenties estofades amb verdures Trita de patates Amanida logurt Natural	29 Arròs amb verdures al forn Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	30 Sopa d'au Pollastre arrebossat Amanida Fruita

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Trita 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
---	--	---	---	--

+

PA SENSE GLÚTEN

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de msoja, remolatxa i olives segons 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 all tendre
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomàquet, pastanaga, orenga, pebrot
- * Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

VAPOR: Els plats de verdura hortalisses que s'ofereixen a Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor i mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomentaciones de sops