



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

* 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

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