



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
Sopa de peix 5 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural	Crema de carbassó 6 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Lenties estofades amb verduretes 7 Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Fideuà al forn 8 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	1 TOT SANTS 2 FESTA LLIURE DISPOSICIU
Macarrons a la napolitana 12 Abadejo al forn amb salseta verda Amanida logurt Natural	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 Fruita	Arròs casolà amb verduretes 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 18 Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	Arròs tres delícies 20 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 21 Pollastre "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades 22 Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verduretes 23 Cuetes de rap amb salsa verda Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 26 Peix al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata 27 Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Lenties estofades amb verduretes 28 Truita de patates Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn 29 Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au 30 Pollastre arrebossat Amanida Fruita



PALADARINES PA SENSE GLÚTEN

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de soja, remolatxa i olives segon 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, tomàquet, pastanaga, orenga i pebrot
- * Salsa carbonara: Llet, ceba i maicena, nou moscada

*** FRUITA DE TEMPORADA (SM)****VAPOR:** Els plats de verduretes i hortalisses que s'ofereixen a Cuina Central en servei de càterring, s'elaboren al vapor mantenint totes les seves propietats**A la web trobaran les recomendaciones de 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
---	--	--	---	--