



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideus a la cassola ³ Lluç al forn amb pastanaga Amanida logurt Soja	Crema de carbassó ⁴ Llom al forn Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures ⁵ Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	FESTA ⁶	FESTA ⁷
Macarrons amb salsa bolonyesa ¹⁰ vegetal Peix al forn amb all i julivert Amanida logurt Soja	Mongetes estofades ¹¹ Truita a la francesa Amanida Fruita	Paella de verdures ¹² Abadejo al forn amb porro Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ¹³ Botifarra amb ceba Tomàquet provençal Fruita	MENÚ DE NADAL ¹⁴ Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Turrons s/gluten-lactosa
Arròs amb salsa de tomàquet Cuetes de rap amb salsa verda Amanida logurt Soja	MENÚ D'HIVERN ¹⁸ Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties amb verduretes ¹⁹ Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au ²⁰ Filet de lluç amb ceba Amanida Fruita	Pizzas Casolanes ²¹ Pollastre a la planxa Patates Xips Fruita



PA SENSE GLUTEN

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 Verduretes: 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 recomanacions dels sopars

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten ni lactosa

VACANCES de NADAL



DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt soja	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