

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
	Arròs tres delícies 8 Lluç amb all i julivert Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofats 9 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Macarrons 10 a la napolitana vegetal Cazón amb daus de pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra 11 rodona amb patates Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada
Fideus 14 a la cassola amb verdures Gallineta al forn amb ceba Amanida logurt Natural	Crema de carbassó 15 Pernillets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au 16 Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 17 Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb 18 salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures 21 Lluç al forn Amanida logurt Natural	Espaguetis a la 22 bolonyesa vegetal Abadejo al forn Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra 23 perona amb patates Cuixes de pollastre al forn amb salsa verdures Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades 24 Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix 25 Vedella al forn Amanida provençal Fruita de temporada
Espirals amb salsa de verdures 28 Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofades amb 29 verduretes Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola 30 Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 31 Magra de porc estofada Amanida Fruita de temporada	



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

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
---	--	--	---	--