

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				
	Arròs tres delícies 8 Lluç amb all i julivert Amanida amb tonyina logurt Soja	Cigrons estofats 9 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana 10 vegetal Cazón a la llimona amb daus de pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada
Fideus 14 a la cassola amb verdures Gallineta al forn amb ceba Amanida logurt Soja	Crema de carbassó 15 Pernilets 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 salsa de tomàquet 18 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
Sopa de peix 21 Vedella rostida amb xamfaina Amanida logurt Soja	Espaguetis a la bolonyesa vegetal 22 Abadejo a la taronja Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 23 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	Paella de verdures 25 Lluç al forn Amanida provençal Fruita de temporada
Espirals amb salsa de verduretes 28 Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Soja	Cigrons estofades amb verduretes 29 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	
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 Soja



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