

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 1 Llom al forn Amanida Fruita
4	5	6	7	8
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassó Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	Fideuà al forn Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
11	12	13	14	15
Mongeta tendra rodona amb patates Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	Paella de verdures Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verdures Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
18	19	20	21	22
Macarrons a la napolitana Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Natural	Crema de carbassa amb pastanaga Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats Truita de carbassó Amanida Fruita	asolà amb ver Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita	Sopa de peix Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita
25	26	27	28	29
Espaguetis a la bolonyesa vegetal Caçó al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Llenties estofades amb verdures Ou dur amb oli i sal Amanida Fruita	Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita
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 pollastre planxa logurt natural



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 Verdures: 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