



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... són sense gluten i sense lactosa			Sopa de peix 1 Llom al forn Amanida Fruita
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ 4	Crema de carbassó 5 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Soja	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	Fideuà al forn 7 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 8 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Mongeta tendra rodona amb patates 11 Magra de porc estofada Amanida logurt Soja	Paella de verdures 12 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 13 Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades 14 Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verdures 15 Caçó amb salsa verda Amanida Fruita
Macarrons a la napolitana 18 Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Soja	Crema de carbassa amb pastanaga 19 Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats 20 Truita de carbassó Amanida Fruita	Arròs casolà amb verdures 21 Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita	Sopa de peix 22 Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 25 Caçó al forn Amanida logurt Soja	Mongeta tendra perona amb patata 26 Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Llenties estofades amb verdures 27 Ou dur amb oli i sal Amanida Fruita	Sopa d'au 28 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn 29 Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita
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 pollastre 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 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