



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 Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet,
- * 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 recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten		FESTIU	Arròs amb verdures al forn ² Truita amb formatge Amanida Fruita	Espirals amb salsa de verdures ³ Caçó al forn amb ceba Amanida amb tonyina Fruita
Crema de porro ⁶ Magra de porc estofada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Arròs tres delícies ⁷ Palometa amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb fideus ⁸ Pollastre "al ajillo" Amanida logurt Natural "La Fageda"	Cigrons estofats amb hortalisses ⁹ Remenat d'ou amb xampinyons Amanida provençal Fruita	Fideuà al forn ¹⁰ Lluç a la planxa Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal ¹³ Caçó a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongeta tendra perona amb patata ¹⁴ Vedella rostida amb bolets Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures ¹⁵ Truita amb carbassó Amanida logurt Natural "La Fageda"	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁶ Salmó amb salsa de verdures Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons ¹⁷ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Fideus a la cassola ²⁰ Bacallà amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema de carbassó ²¹ Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures ²² Caçó amb samfaina Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades amb verdures ²³ Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes ²⁴ Pollastre estofat amb verdures Amanida Fruita
Macarrons amb salsa napolitana ²⁷ Filet de lluç al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	Cigrons estofats amb verdures ²⁸ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ²⁹ Mandonguilles rostides al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	Sopa d'au amb maravella ³⁰ Pit de pollastre al forn Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ³¹ Palometa al forn amb all i julivert 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 Gall d'Indi planxa logurt natural
---	--	--	---	--