



### 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

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 sopsars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten		Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa		
Macarrons a la napolitana 14 Peix al forn Amanida logurt Sense Lactosa	Llenties estofades amb hortalisses i arròs 15 Truita amb carbassó Amanida Fruita	Mongeta tedra perona amb patates 16 Estofat de Vedella Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons 17 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 18 Filet de lluç a la planxa Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 21 Caçó al forn amb ceba Amanida logurt Sense Lactosa	Crema de porro 22 Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures 23 Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures 24 Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes 25 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita
Crema de carbassó 28 Magra de porc estofada Amanida logurt Sense Lactosa	Mongetes estofades 29 Peix al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus 30 Pollastre rostit "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita		

#### DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt sense lactosa	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 sense lactosa
---	--	--	---	--

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre.

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681

Menú validat per Dietistes