



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, pastanaga, porro i alls tendres
 * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

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
<p>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 o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681</p> <p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</p>				
Sopa d'au amb galets 5 Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida Fruita de temporada	6 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 7 Pit de pollastre a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Arròs amb verdures al forn 1 Truita francesa Amanida Fruita de temporada	Espaguetis 2 amb salsa d'hortalisses Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
12 FESTIU	Paella de verdures 13 Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses 14 Truita de carbassó Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema amb porro 15 Estofat de vedella Amanida Fruita de temporada	Macarrons amb formatge 16 Pernilets de pollastre al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada
Espirals a la bolonyesa vegetal 19 Peix al forn Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades amb hortalisses 20 Truita amb formatge Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs tres delícies 21 Lluç amb salsa de verdures Amanida logurt Natural "La Fageda"	22 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 23 Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada
Fideus a la cassola 26 Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses 27 Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	Sopa de rap amb pistons 28 Truita de patates Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda"	Arròs amb verdures al forn 29 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	30 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa Poma	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa logurt Natural "La Fageda"	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