



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
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				
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
Sopa d'au amb galets 5 Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	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 Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn 1 Truita francesa Amanida Fruita de temporada	Espaguetis 2 amb salsa d'hortalisses Peix 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 Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures 8 Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	9 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals a la bolonyesa vegetal 19 Peix al forn Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Mongetes estofades amb hortalisses 20 Truita amb formatge Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs tres delícies 21 Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	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 logurt Natural "La Fageda" sense sucre	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 Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn 29 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Mongeta perona amb patata 30 Caçó al forn amb porros Amanida Fruita de temporada
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la 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