



## 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
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 2	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>3</sup> Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes <sup>4</sup> Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Fideuà al forn <sup>5</sup> Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb hortalisses <sup>6</sup> Pernillets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre 9	<b>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL</b> <sup>10</sup> Amanida complerta Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>11</sup> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verduretes al forn <sup>12</sup> Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons <sup>13</sup> Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó <sup>16</sup> Vedella rostida amb bolets Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Arròs amb tomàquet <sup>17</sup> Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ DE TARDOR</b> <sup>18</sup> Escudella Catalana Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses <sup>19</sup> Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals <sup>20</sup> amb salsa de verdures Rodanxa de lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola <sup>23</sup> Peix al forn Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre	Llenties estofades amb verduretes <sup>24</sup> Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata <sup>25</sup> Carn magre de porc al forn Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses <sup>26</sup> Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets <sup>27</sup> Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre 30	<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</p> <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>			
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