



PA SENSE GLUTEN

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: <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a> o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681</p> <p><b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</b></p>				
<p>Sopa d'au amb galets <b>5</b></p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p><b>6</b> <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Llenties estofades amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>7</b></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures al forn <b>1</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis <b>2</b></p> <p>amb salsa d'hortalisses</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>12</b> <b>FESTIU</b></p>	<p>Paella de verdures <b>13</b></p> <p>Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <b>14</b></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures <b>8</b></p> <p>Ous durs amb tomàquet</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
<p>Espirals a la bolonyesa vegetal <b>19</b></p> <p>Peix al forn</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Mongetes estofades amb hortalisses <b>20</b></p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies <b>21</b></p> <p>Lluç amb salsa de verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <p>Amanida completa vegetal</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb galets <b>23</b></p> <p>Pollastre rostit amb pebrots i ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Fideus a la cassola <b>26</b></p> <p>Medalló de lluç al forn amb samfaina</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses <b>27</b></p> <p>Rostit de porc amb pomes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de rap amb pistons <b>28</b></p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures al forn <b>29</b></p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta perona amb patata <b>30</b></p> <p>Filet de Lluç al forn amb porro</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<b>DIETES SETMANALS</b>				
<p>Sopa d'arròs</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata amb pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Codony</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Pit de Gall d'Indi planxa</p> <p>logurt natural</p>

**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**