



## 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>				
<p>Sopa d'au amb galets 5            Mandonguilles de vedella a la jardinera            Amanida            logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p><b>6</b>  <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b>            Amanida completa vegetal            Llenties estofades amb arròs i hortalisses            Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet 7            Pit de pollastre a la planxa            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>1            Arròs amb verdures al forn            Truita francesa            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>2            Espaguetis amb salsa d'hortalisses            Peix al forn amb all i julivert            Amanida            Fruita de temporada</p>
<p>12  <b>FESTIU</b></p>	<p>13            Paella de verdures            Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p>14            Llenties estofades amb hortalisses            Truita de carbassó            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>15            Crema amb porro            Estofat de vedella            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>9            Fideuà            Caçó al forn amb ceba            Amanida            Fruita de temporada</p> <p>16            Macarrons amb formatge            Pernilets de pollastre al forn amb verdures            Amanida            Fruita de temporada</p>
<p>19            Espirals a la bolonyesa vegetal            Peix al forn            Amanida            logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>20            Mongetes estofades amb hortalisses            Truita amb formatge            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p>21            Arròs tres delícies            Lluç amb salsa de verdures            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>22  <b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b>            Amanida completa vegetal            Cigrons estofats amb verdures i patata            Fruita de temporada</p>	<p>23            Sopa d'au amb galets            Pollastre rostit amb pebrots i ceba            Amanida            Fruita de temporada</p>
<p>26            Fideus a la cassola            Medalló de lluç al forn amb samfaina            Amanida            logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>27            Llenties estofades amb hortalisses            Rostit de porc amb pomes            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>28            Sopa de rap amb pistons            Truita de patates            Amanida amb tonyina            Fruita de temporada</p>	<p>29            Arròs amb verdures al forn            Pollastre a l'ajillo            Amanida            Fruita de temporada</p>	<p>30  <b>FESTA LLIURE</b></p>
<p><b>DIETES SETMANALS</b></p>				
<p>Sopa d'arròs            Peix a la planxa            logurt natural</p>	<p>Patata amb pastanaga            Lluç a la planxa            Codony</p>	<p>Sopa de peix            Truita a la francesa            Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal            Peix a la planxa            Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs            Pit de Gall d'Indi planxa            logurt natural</p>