



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