



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, orenca 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 |
|---|--|--|---|---|
| | Mongetes estofades ¹ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Crema de verdures ² Pollastre a l'ajillo Amanida logurt Natural "La Fageda" | Arròs casolà ³ Vedella rostida amb xampinyons Tomàquet provençal Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verduretes ⁴ Rodanxa de lluç amb salsa verda Amanida Fruita de temporada |
| FESTIU ⁷ | FESTA de la PURISIMA ⁸ | Arròs amb verduretes al forn ⁹ Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" | DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL ¹⁰ Amanida complerta Llenties estofades amb hortalisses i patata Fruita de temporada | Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Gall d'Indi a la planxa Amanida Fruita de temporada |
| Espirals a la napolitana ¹⁴ Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre | Cigrons estofats amb hortalisses ¹⁵ Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada | Mongeta tendra perona amb patates ¹⁶ Botifarra saltejada amb alls Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" | Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁷ Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada | DINAR DE GALA de NADAL ¹⁸ Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Torrons |
| Pizza cassolana ²¹ Pollastre a la planxa Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre |  <div style="background-color: #ffcc00; padding: 10px; border: 1px solid black; margin: 10px auto; width: 80%;"> Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten </div> | | | |

| 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 |

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