



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

* 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 Fruita de temporada	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
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTA de la PURISIMA	Arròs amb verduretes al forn Truita de carbassó Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Llenties estofades amb hortalisses i patata Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Estofat de gall dindi Amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Espirals a la napolitana Medalló de Bacallà a la planxa Amanida logurt Sense Lactosa	Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates Hamburguesa de vedella a la planxa amb alls Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de lluç amb ceba Amanida Fruita de temporada	DINAR DE GALA de NADAL Sopa de Nadal Pernillets de pollastre rostint amb prunes Amanida Fruita
21				
Pizza cassolana Pollastre a la planxa Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten			
	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa			

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt Sense Lactosa	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 Sense Lactosa

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