


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 recomanacions dels sopars


TORNEM A L'ESCOLA

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa</p> <h1>TORNEM A L'ESCOLA</h1> <p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</p>				
Mongeta tendra perona amb patates Filet de lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Sense Lactosa	Llenties estofades amb hortalisses Ous durs amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Paella de verdures Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses i patata Rodanxa de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb bolonyesa vegetal Peix al forn Amanida logurt Sense Lactosa
Arròs a la cassola amb verdures Carn magre de porc amb pebrots Amanida logurt Sense Lactosa	Mongetes estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Filet de lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Cigrons estofats amb hortalisses Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada	MENÚ D'HIVERN Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
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