



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramelitzada Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades Ous durs amb tomàquet Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	Fideuà de peix (sense gluten) Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets (sense gluten) Pernilets de pollastre al forn Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Mongeta tendre rodona amb patates i amb oli d'all Peix al forn Amanida amb enciam i pastanaga logurt Natural	Cigròns estofats Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espaguetis amb bolonyesa vegetal Pollastre a l'ajillo Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	Mongetes estofades Truita de patates Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs tres delícies Peix de mercat amb salsa de verdures Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Amanida Rusa Estofat de Gall dindi amb verdures Amanida amb enciam i blat de moro logurt Natural	Macarrons a la napolitana Maira enfarinada casolana (sense gluten) Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties Col·legial Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	Paella de l'hort (sense gluten) Porc rostit amb pomes Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons (sense gluten) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Macarrons amb tomàquet i orenga Filet de Lluç al forn Amanida amb tonyina logurt Natural	Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa Xips Gelats/Fruita de temporada	Perona tendre i patates amb oli d'all Rodó de vedella a la catalana (sense gluten) Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	FESTIU DE SANT JOAN	
28	29	30		
Crema de verdures amb crostons (sense gluten) Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i soja logurt Natural	Amanida de patates d'estiu Rodanxa de lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llenties col·legials Pollastre arrebossat casolà (sense gluten) Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	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 servei. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681	
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
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



PA SENSE GLUTEN

Tots els làctics són de "La Fageda"

TÈCNICA CULINÀRIA

- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- * Salsa Carbonara: Ceba, crema de llet, nata.
- * Colegial: amb hortalisses

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

* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

A la web trobaran les recomanacions dels sopars