



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Macarrons a la carbonara Medalló de bacallà a la planxa amb tomàquet i ceba Amanida amb enciam i blat de moro logurt Natural	4 Llenties estofades Truita de patates Tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Tendre rodona amb patates Hamburguesa d'Hummus i pastanaga a la planxa Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	6 Paella de verdures Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Sopa d'au amb Galets (sense gluten) Pollastre al forn amb verdures asades Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada
10 Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de Lluç al forn amb salsa verda Amanida amb enciam i tonyina logurt Natural	11 Crema de verdures amb crostons (sense gluten) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes estofades Truita a la francesa Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	13 Sopa de rap amb pistons (sense gluten) Mandonguilles a la jardinera Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	14 Espaguetti a la napolitana Maira enfarinada casolana (sense gluten) Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
17 Llenties col·legials Peix al forn Amanida amb enciam i pastanaga logurt Natural	18 Puré de Carbassa Vedella rostida a la Cassola Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Cigrons Estofats Truita amb carbassó Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	20-21 FESTA LOCAL / FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	
24 Espirals de colors amb carbassó i formatge Suprema de fogonero a la riojana (sense gluten) Amanida amb tonyina logurt Natural	25 MENU VEGGIE Llenties estofades Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada		26 Perona tendre i patates amb oli d'all Rostit de porc amb pomes Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27-28 Sopa d'au amb galets (sense gluten) Truita amb patates Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada Arròs tres delícies Medalló de lluç a la planxa amb ceba caramelitzada Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
31 Broquil amb patates Estofat de Gall dindi Amanida amb enciam i remolatxa 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 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