




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramelitzada Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Llenties estofades Ous durs amb tomàquet Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	3 Fideuà d'au (sense gluten) Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Sopa d'au amb galets (sense gluten) Pernilets de pollastre al forn Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada
7 Crema de porros Peix al forn Amanida amb enciam i pastanaga logurt Natural	8 Cigrons estofats Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Pollastre a l'ajillo Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	10 Mongetes estofades Truita de patates Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada
14 Amanida Rusa Estofat de Gall dindi amb verdures Amanida amb enciam i blat de moro logurt Natural	15 Macarrons a la napolitana Maira enfarinada casolana (sense gluten) Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Llenties Col·legial Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	17 Paella de l'hort (sense gluten) Mandonguilles rustides Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	18 Sopa de peix amb pistons (sense gluten) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada
21 Amanida de pasta de colors Filet de Lluç al forn Amanida amb tonyina logurt Natural	22 Pizzes Variades casolanes (sense gluten) Pit de pollastre a la planxa Xips Gelats/Fruita de temporada	 <h2>BONES VACANCES D'ESTIU</h2>		
<p>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</p>				
<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</p>				
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, tomàquet, 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