




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10 Espagueti a la napolitana (s/gluten) Peix al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongeta tendra perona amb patates Mandonguilles rostides al forn Amanida amb enciam i remolatxa logurt natural	13 Cigrons estofats amb verdures i patates Filet de lluç al forn amb ceba i orenga Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Sopa d'au amb arròs (s/gluten) Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
17 Estofat de llenties Truita de patates Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Suprema de fogonero a la Riojana (s/gluten) Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Mongetes estofades arrosseres Truita a la francesa Tomàquet provençal logurt natural	20 Fideuà de verdures (s/gluten) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Llom adobat a la planxa Amanida amb pastanaga Fruita de temporada
24 Macarrons a la bolonyesa vegetal (s/gluten) Rodanxa de lluç a la llimona Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	25 Paella de verdures Estofat de gall dindi Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	26 Cigrons estofats amb hortalisses Truita amb formatge Amanida amb enciam i tonyina logurt natural	27 Bròquil amb patates Filets de maira enfarinada casolana (s/gluten) Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FELIÇ ANIVERSARI 28 Sopa de rap amb pistons (s/gluten)  Pollastre rostit al ajillo Amanida amb enciam i blat de moro Pà de peïsc casolà (s/gluten) / fruita
31 Crema de carbassa Botifarra a la planxa (s/gluten) Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada				
Estem treballant 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 (s/gluten) Peix a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix (s/gluten) Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs (s/gluten) Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural



PA SENSE GLUTEN

Tots els làctics son 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