




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 logurt natural	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 Fruita de temporada	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 logurt natural	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 Fruita de temporada	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 <b>FESTA LOCAL</b>	25 Paella de verdures  Estofat de gall dindi  Amanida amb enciam i soja logurt natural	26 Cigrons estofats amb hortalisses  Truita amb formatge  Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	27 Bròquil amb patates  Filets de maira enfarinada casolana (s/gluten)  Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>FELIÇ ANIVERSARI 28</b> 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 logurt natural				
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				
<b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</b>				
<b>DIETES SETMANALS</b>				
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