



PA SENSE GLUTEN

Tots els làctics són de SOJA

TÈCNICA CULINÀRIA

* Salsa Napolitana:
Tomàquet fregit i ceba
* Salsa Bolonyesa:
Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
* 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

AMANIDA VARIADA:

enciam, pastanaga, blat de moro, remolatxa, tomàquet, olives.

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou				
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són amb derivats vegetals				
<i>*S'ofereix diferents varietats de peixos en el menú segons disponibilitat del proveïdor.</i>				
6 Macarrons a la napolitana (s/formatge) Tofu al forn Amanida variada (s/tonyina) logurt de soja	MENÚ VEGGIE 7 Cigrons estofats amb verdures Varetes vegetals Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	8 Arròs 3 delícies (s/ou) Burger de quinoa Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	2 9 Minestra de verdures Mongetes blanques a la riojana Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	3 10 Bròquil amb patata Cigrons estofats/saltejats amb xampinyons Fruita de temporada Sopa d'arròs (brou de verdures) Burger de quinoa Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada
13 Espirals amb carbassó, ceba i soja texturitzada (s/formatge) Burger de quinoa Amanida variada (s/tonyina) logurt de soja	14 Crema de verdures (s/làctic) Mongetes blanques amb sofregit de tomàquet (s/bacon) Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	15 Crema de carbassó i porro amb crostons (s/gluten, s/làctics) Daus de seitán al wok amb salsa de soja Fruita de temporada	16 Sopa de verdures amb pistons Cigrons estofats/saltejats amb verdures Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet Tofu al forn Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada
20 Paella de l'hort Tofu al forn amb llimona Amanida variada (s/tonyina) logurt de soja	21 Crema de verdures (s/làctic) Cigrons estofats amb verdures Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	MENÚ D'HIVERN 22 Trinxat de la Cerdanya (s/bacon) Mongetes blanques estofades/saltejades amb salsa de pebrots i tomàquet Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Llenties estofades amb verdures i arròs Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	24 Espaguetis a la bolonyesa amb soja texturitzada Burger de quinoa Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada
27 Fideuà de verdures (brou de verdures) Seitán al forn amb ceba i porros Amanida variada (s/tonyina) iogurt de soja	28 Minestra de verdures Mongetes blanques estofades amb verdures Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	29 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons (s/gluten, s/làctics) Llenties saltejades amb verdures amb patata panadera Fruita de temporada	30 Arròs caldós de verdures (brou de verdures) Burger de quinoa Amanida variada (s/tonyina) Fruita de temporada	FELIÇ ANIVERSARI 31 Sopa de verdures amb galets Cigrons estofats/saltejats amb verdures Amanida variada (s/tonyina) Galetes / Fruita

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988