



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,
tonyina, tomàquet,
olives.

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són amb derivats vegetals</p> <p><i>*S'ofereix diferents varietats de peixos en el menú segons disponibilitat del proveïdor.</i></p>				
		1	2	3
		<p>Arròs 3 delícies (s/ou)</p> <p>Gallineta al forn amb salsa verda</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes blanques a la riojana</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà (s/ou)</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de porc amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>
6	7	8	9	10
<p>Macarrons (s/ou) a la napolitana (s/formatge)</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb all i julivert</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendre amb patates</p> <p>Llom rostít a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Espirals (s/ou) amb carbassó, ceba (s/formatge)</p> <p>Rodanxa de lluç al forn amb salsa de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Mongetes blanques amb sofregit de tomàquet i bacon</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó i porro amb crostons (s/gluten)</p> <p>Daus de gall dindi al wok amb salsa de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de rap amb pistons (s/ou)</p> <p>Llom adobat a la planxa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de maira enfarinada casolana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	MENU D'HIVERN 22	23	24
<p>Paella de l'hort</p> <p>Suprema de lluç al forn amb llimona</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya (amb bacon)</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb salsa de pebrots i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis (s/ou) a la bolonyesa amb soja</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	31
<p>Fideuà (s/ou) de marisc</p> <p>Llom al forn amb ceba i porros</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Mongetes blanques estofades amb verdures</p> <p>Suprema de fogonero al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons (s/gluten)</p> <p>Pernilets de pollastre rostít a les fines herbes amb patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs caldós de marisc</p> <p>Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb galets (s/ou)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988