



## PA SENSE GLUTEN

Tots els làctics són SENSE LACTOSA

## TÈCNICA CULINÀRIA

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

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988