



PA SENSE GLUTEN

Tots els làctics són de SOJA

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

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988