

Dilluns

Dimarts

Dimenges

Dijous

Dिवendres

SENSE GLÚTEN

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense gluten

Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt 	Espaguetti a la bolonyesa vegetal Abadejo al forn amb verdures Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Llom al forn amb porros Amanida Fruita	Empedrat Peix arrebossat amb all i julivert Tomàquet provençal Fruita	Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita	
Amanida d'estiu amb pasta de colors Filet de Lluç a la planxa Amanida logurt 	Arròs tres delícies Carn Magra de porc al forn amb tomàquet Amanida Fruita	Cigrons estofats amb verdures Our dur amb tomàquet Tomàquet provençal Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap Sopa de "al ajillo" Amanida Gelat 	
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'indi planxa logurt natural	

DETES SETMANALS



PA SENSE GLUTEN

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

*** Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

TÈCNICA CULINÀRIA

* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet

* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba

* Salsa de Verduretes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
 * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomàquet, pastanaga, oronga i pebrot

* Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

FRUITA DE TEMPORADA (SM)

VAPOR: Els plats de verdures i hortalisses que s'oferixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

*** A la web trobaran les recomendacions dels sopars**