

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
Sopa de peix <b>5</b> Gallineta al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural	Crema de carbassó <b>6</b> Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Lenties estofades amb verduretes <b>7</b> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Fideuà al forn <b>8</b> Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <b>9</b> Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la napolitana <b>12</b> Abadejo al forn amb salseta verda Amanida logurt Natural	Mongeta tendra rodona amb patates <b>13</b> Rodó de vedella rostit amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats <b>14</b> Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	Arròs casolà amb verduretes <b>15</b> Peix arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap <b>16</b> Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga <b>18</b> Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	Arròs tres delícies <b>20</b> Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au <b>21</b> Pollastre "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades <b>22</b> Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verduretes <b>23</b> Cuetes de rap amb salsa verda Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <b>26</b> Peix al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata <b>27</b> Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Lenties estofades amb verduretes <b>28</b> Truita de patates Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn <b>29</b> Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au <b>30</b> Pollastre arrebossat Amanida Fruita



## PA SENSE GLÚTEN

### AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moja, remolatxa i olives segons 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, tomaquet, pastanaga, orenga pebrot
- \* Salsa carbonara: Llet, ceba maicensa, nou moscada

### \* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

**VAPOR:** Els plats de verdures hortals que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càterring, s'elaboren al vapor a mantenint totes les seves propietats

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

### DIETES SETMANALS

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
---	--	--	---	--

