GENER 2019 — SENSE GLUTEN — BERNAT METGE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten		
	8 Arròs tres delícies Lluç amb all i julivert Amanida amb tonyina Iogurt Natural	9 Cigrons estofats Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	10 Macarrons a la napolitana vegetal Cazón amb daus de pastanaga Amanida Fruita de temporada	11 Mongeta tendra rodona amb patates Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada
14 Fideus a la cassola amb verdures Gallineta al forn amb ceba Amanida Iogurt Natural	15 Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	16 Sopa d'au Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	17 Mongetes estofades Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
21 Paella de verdures Lluç al forn Amanida Iogurt Natural	22 Espaguetis a la bolonyesa vegetal Abadejo al forn Amanida Fruita de temporada	23 Mongeta tendra perona amb patates Cuixes de pollastre al forn amb salsa verdures Amanida amb tonyina Fruita de temporada	24 Llenties estofades Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	25 Sopa de peix Vedella al forn Amanida provençal Fruita de temporada
28 Espirals amb salsa de verdures Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina Iogurt Natural	29 Cigrons estofades amb verduretes Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	30 Arròs a la cassola Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	31 Crema de carbassó Magra de porc estofada Amanida Fruita de temporada	

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa Iogurt 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 Iogurt natural

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, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

*** FRUITA DE TEMPORADA**
(SM)

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

A la web trobaran les recomanacions dels sopars

Per causa de força major l'empresa és reserva el dret de fer canvis en el menú.