



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 ¹ Llom al forn Amanida Fruita
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ ⁴	Crema de carbassó ⁵ Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita ⁶	Fideuà al forn ⁷ Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ⁸ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	Paella de verdures ¹² Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au ¹³ Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades ¹⁴ Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verdures ¹⁵ Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
Macarrons a la napolitana ¹⁸ Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Natural	Crema de carbassa amb pastanaga ¹⁹ Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats ²⁰ Truita de carbassó Amanida Fruita	asolà amb ver ²¹ Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita	Sopa de peix ²² Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal ²⁵ Caçó al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata ²⁶ Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Llenties estofades amb verdures ²⁷ Ou dur amb oli i sal Amanida Fruita	Sopa d'au ²⁸ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn ²⁹ Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita
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 pollastre planxa logurt 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 Verdures: 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