



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</p>		<h1>FESTIU</h1>	<p>Arròs amb verdures al forn ²</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de verdures ³</p> <p>Caçó al forn amb ceba</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita</p>
<p>Crema de porro ⁶</p> <p>Magra de porc estofada</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda"</p>	<p>Arròs tres delícies ⁷</p> <p>Palometa amb tomàquet</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa d'au amb fideus ⁸</p> <p>Pollastre "al ajillo"</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses ⁹</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Amanida provençal</p> <p>Fruita</p>	<p>Fideuà al forn ¹⁰</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>
<p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal ¹³</p> <p>Caçó a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda"</p>	<p>Mongeta tendra perona amb patata ¹⁴</p> <p>Vedella rostida amb bolets</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties estofades amb verdures ¹⁵</p> <p>Truita amb carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁶</p> <p>Abadejo amb salsa de verdures</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa d'au amb pistons ¹⁷</p> <p>Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>
<p>Fideus a la cassola ²⁰</p> <p>Bacallà amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda"</p>	<p>Crema de carbassó ²¹</p> <p>Llom rostit amb pebrots</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures ²²</p> <p>Caçó amb samfaina</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes estofades amb verdures ²³</p> <p>Ou dur amb tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de rap amb estrelletes ²⁴</p> <p>Pollastre estofat amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>
<p>Macarrons amb salsa napolitana ²⁷</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Natural "La Fageda"</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures ²⁸</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongeta tendra rodona amb patates ²⁹</p> <p>Mandonguilles rostides al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa d'au amb maravella ³⁰</p> <p>Pit de pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ³¹</p> <p>Palometa al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>

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,
- * 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 recomendacions dels sopars

DIETES SETMANALS

<p>Sopa d'arròs</p> <p>Pit de pollastre planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata amb pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Codony</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Pit de Gall d'Indi planxa</p> <p>logurt natural</p>
--	---	---	--	---