



Sense gluten

BERNAT METGE

JUNY 2019



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 Verdurettes: 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 recomentaciones dels sopsars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten				
Crema de carbassó ³ Daus de vedella rostida Amanida logurt Natural "La Fageda"	Paella de verdures ⁴ Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb fideus ⁵ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdurettes ⁶ Truita amb formatge Amanida provençal Fruita	Amanida d'estiu amb pasta ⁷ Palometa al forn amb salsa verda Amanida Gelats
FESTA ¹⁰	Cigrons estofats amb verdures ¹¹ Ou dur amb tomàquet Amanida logurt Natural "La Fageda"	Fideus a la cassola amb verdurettes ¹² Perca a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix amb pistons ¹³ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁴ Bacallà amb all i julivert Amanida provençal Fruita
Macarrons a la bolonyesa vegetal ¹⁷ Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades amb hortalisses ¹⁸ Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb patata ¹⁹ Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Arròs tres delícies ²⁰ Hamburguesa Vedella al forn Amanida amb tonyina Fruita	MENÚ FI DE CURS ²¹ Pizzas Casolanes Pollastre planxa Xips Refresc i gelat



BONES VACANCES



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

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