



# Sense gluten

# OCTUBRE 2019



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten	Llenties estofades 1 amb arròs i hortalisses Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au 2 amb fideus Cuixes de pollastre amb forn Amanida amb tonyina Fruita	Arròs amb 3 verdures al forn Remenat d'ou amb alls tendres Amanida Fruita	Espaguetis 4 amb salsa de verdures Bacallà al forn amb all i julivert Amanida Fruita
Crema de carbassa 7 amb pastanaga Estofat de vedella amb verdures Amanida logurt La Fageda	Sopa de rap 8 amb pistons Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa 9 de tomàquet Palometa al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats 10 amb hortalisses Truita de carbassó Amanida Fruita	Fideuà 11 Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita
Mongeta rodona 14 amb patata Pernilets de pollastre al forn Amanida amb tonyina logurt La Fageda	Paella de verdures 15 Lluç al forn amb porro Amanida Fruita	<b>DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ</b> Mongetes estofades 16 amb verdures Truita amb formatge Amanida / Fruita	Macarrons 17 amb salsa de tomàquet Perca al forn amb verduretes Amanida Fruita	Crema de carbassó 18 Botifarra al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
Tallarines 21 a la bolonyesa vegetal Caçó al forn amb salsa de tomàquet Amanida logurt La Fageda	Llenties amb verduretes 22 Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita	Arròs tres delícies 23 Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita	Cigrons estofats 24 amb hortalisses Ou dur amb tomàquet Amanida provençal Fruita	Sopa d'au 25 amb galets Llom rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita
Mongeta 28 perona amb patata Vedella estofada amb verduretes Amanida logurt La Fageda	Fideus a la cassola 28 Perca a la planxa Amanida Fruita	Sopa de peix 30 amb fideus Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Arròs 31 amb verdures al forn Pollastre a la planxa Amanida Fruita	

## 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

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				
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

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre.

Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681