



## 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 recomendaciones dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Macarrons a la napolitana 8 Rosada al forn Amanida amb tonyina logurt Natural	Paella de verdures 9 Daus de porc estofats Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au 10 Trita de patates Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses 13 Ou dur amb tomàquet Tomàquet provençal logurt Natural	Espaguetis a la bolonyesa 14 Filet de lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats 15 Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies 16 Bacallà al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra 17 perona amb patates Cuixes de pollastre al forn amb allada Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix 20 Hamburguesa de Vedella al forn Amanida logurt Natural	Arròs amb tomàquet 21 Caella amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures 22 Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdures 23 Trita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó 24 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal 27 Perca al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofats amb verdures 28 Trita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola 29 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures 30 Filet de lluç a la planxa amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa 31 Estofat de porc amb patates Amanida Fruita de temporada

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... són sense gluten

### DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Trita 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
---	--	---	---	--