



### 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 recomanacions dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb estrelletes <sup>2</sup> Trita de patates Amanida amb tonyina logurt Natural	Arròs casolà amb verdurettes <sup>3</sup> Cazón al forn amb pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>4</sup> Estofat de Vedella amb verdures Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs i verdures <sup>5</sup> Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa <sup>6</sup> Pit de pollastre a la planxa Tomàquet provençal Fruita de temporada
Mongeta tendra perona amb patates <sup>9</sup> Daus de porc estofats amb porros Amanida logurt Natural	Cigrons estofats <sup>10</sup> Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdurettes <sup>11</sup> Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses <sup>12</sup> Medalló de lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>13</sup> Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures <sup>16</sup> Perca amb salsa de tomàquet Amanida logurt Natural	Sopa d'au amb galets <sup>17</sup> Llom rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb verdurettes <sup>18</sup> Rosada al forn Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures <sup>19</sup> Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada	Cigrons amb hortalisses <sup>20</sup> Trita amb carbassó Amanida Fruita de temporada
Espirals a la napolitana Caella al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Natural <sup>23</sup>	Llenties estofades amb verdurettes <sup>24</sup> Trita amb formatge Amanida Fruita de temporada	Arròs 3 delícies <sup>25</sup> Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses <sup>26</sup> Filet de lluç amb salsa verda Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó <sup>27</sup> Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal <sup>30</sup> Trita a la francesa Amanida logurt Natural	Mongetes estofades <sup>31</sup> Vedella rostida amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b><i>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</i></b>		

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs	Patata amb pastanaga	Sopa de peix	Pasta bullida amb oli i sal	Sopa d'au amb arròs
Pit de pollastre planxa	Lluç a la planxa	Trita a la francesa	Peix a la planxa	Pit de Gall d'Indi planxa
logurt natural	Codony	Poma	Plàtan madur	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