



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|---|
| Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten | | | | |
| Macarrons a la napolitana ¹⁴ Peix al forn Amanida logurt Natural "La Fageda" | Llenties estofades amb hortalisses i arròs ¹⁵ Truita amb carbassó Amanida Fruita | Mongeta tedra perona amb patates ¹⁶ Estofat de Vedella Amanida amb tonyina Fruita | Sopa d'au amb pistons ¹⁷ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita | Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁸ Filet de lluç a la planxa Amanida provençal Fruita |
| Espaguetis a la bolonyesa vegetal ²¹ Caço al forn amb ceba Amanida logurt Natural "La Fageda" | Crema de porro ²² Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita | Paella de verdures ²³ Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita | Cigrons estofats amb verdures ²⁴ Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita | Sopa de rap amb estrelletes ²⁵ Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita |
| Crema de carbassó ²⁸ Magra de porc estofada Amanida logurt Natural "La Fageda" | Mongetes estofades ²⁹ Peix a forn amb all i julivert Amanida Fruita | Sopa d'au amb fideus ³⁰ Pollastre rostit "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita | | |

PA SENSE GLUTEN

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

GGH

G

* 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

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 o directament amb la direcció del centre.

Menú validat per Dietistes

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681