



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|---|
| <p>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</p> | | | | |
| <p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten</p> | | | | |
| <p>Sopa d'au amb galets 5 Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p> | <p>6 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Llenties estofades amb arròs i hortalisses Fruita de temporada</p> | <p>Arròs amb salsa de tomàquet 7 Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Truita francesa Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Espaguets 2 amb salsa d'hortalisses Peix al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>12 FESTIU</p> | <p>Paella de verdures 13 Filet de Lluç al forn amb salsa de tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Llenties estofades amb hortalisses 14 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Cigrons estofats amb verdures 8 Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Fideuà 9 Caçó al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>Espirals a la bolonyesa vegetal 19 Peix al forn Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p> | <p>Mongetes estofades amb hortalisses 20 Truita amb formatge Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Arròs tres delícies 21 Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada</p> | <p>22 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida completa vegetal Cigrons estofats amb verdures i patata Fruita de temporada</p> | <p>Sopa d'au amb galets 23 Pollastre rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>Fideus a la cassola 26 Medalló de lluç al forn amb samfaina Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p> | <p>Llenties estofades amb hortalisses 27 Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Sopa de rap amb pistons 28 Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p> | <p>Arròs amb verdures al forn 29 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada</p> | <p>Mongeta perona amb patata 30 Caçó al forn amb porros Amanida Fruita de temporada</p> |
| <p>DIETES SETMANALS</p> | | | | |
| <p>Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt natural</p> | <p>Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony</p> | <p>Sopa de peix Truita a la francesa Poma</p> | <p>Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur</p> | <p>Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural</p> |

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 Verdures: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

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 sopars