



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons amb salsa napolitana 1 Magra de porc estofada Amanida logurt Soja	Llenties estofades amb verdures 2 Gallineta al forn Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates 3 Pit de pollastre a la planxa  Amanida Fruita	Paella de verdures 4 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 5 Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
Arròs amb verdures 8 Pollastre a la planxa  Amanida logurt Soja	Espaguetis amb bolonyesa vegetal 9 Abadejo al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades 10 Ou dur amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Crema de Carbassò 11 Cuetes de rap al forn amb salsa verda  Amanida Fruita	FESTA DEL PILAR
Crema de carbassa amb pastanaga 15 Gallineta a la planxa Amanida logurt Soja 	Cigrons estofats 16 Truita amb formatge Amanida Fruita	Sopa de rap 17 Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita	Fideuà al forn 18 Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita 	Arròs amb salsa de tomàquet al forn 19 Pollastre arrebossat Amanida amb tonyina Fruita
Fideus a la cassola amb verdures 22 Filet de Lluç amb all i julivert Amanida logurt Soja	Mongeta tendre rodona amb patates 23 Rodó de vedella rostit Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 24 Truita amb carbassó Tomàquet provençal Fruita	Arròs casolà amb verdures 25 Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au 26 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
 28 Macarrons a la napolitana Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Soja	30 Cigrons estofats Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	MENÚ DE TARDOR CASTANYADA 31  Escudella catalana Pernilets de pollastre al forn  Amanida  Tasteig de moniatos	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense lactosa	



PA INTEGRAL 4 DIES A LA SETMANA

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

* 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 recomenacions dels sopars

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt Soja	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 Soja