



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

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
---	--	--	---	--



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 recomendaciones dels sopars