

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense lactosa				
		Macarrons a la napolitana <sup>12</sup> Pollastre a la planxa Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures <sup>13</sup> Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	Amanida d'estiu amb patates <sup>14</sup> Salsitxes a la planxa amb allada Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga <sup>17</sup> Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt	Espagueti a la bolonyesa vegetal <sup>18</sup> Abadejo al forn amb verdures Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>19</sup> Llom al forn amb porros Amanida Fruita	Empedrat <sup>20</sup> Bacallà arrebossat amb all i julivert Tomàquet provençal Fruita	Sopa d'au <sup>21</sup> Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
Amanida d'estiu amb pasta de colors <sup>24</sup> Filet de Lluç a la planxa Amanida logurt	Arròs tres delícies <sup>25</sup> Carn Magra de porc al forn amb tomàquet Amanida Fruita	Cigrons estofats amb verdures <sup>26</sup> Our dur amb tomàquet Tomàquet provençal Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates <sup>27</sup> Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap <sup>28</sup> Pollastre "al ajillo" Amanida Gelat



**PA INTEGRAL 4 COP 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
- \* Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

**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 recomentaciones 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