



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú són sense lactosa.				
Sopa de peix 5 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida logurt Soja	Crema de carbassó 6 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties estofades amb verduretes 7 Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	1 TOT SANTS Fideuà al forn 8 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la napolitana 12 Abadejo al forn amb salseta verda Amanida logurt Soja	Mongeta tendra rodona amb patates 13 Rodó de vedella rostit amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats 14 Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	15 Arròs casolà amb verduretes Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	16 Sopa de rap Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga 18 Magra de porc estofada Amanida logurt Soja	Arròs tres delícies 20 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 21 Pollastre "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita	22 Mongetes estofades Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	23 Fideus a la cassola amb verduretes Cuetes de rap amb salsa verda Amanida Fruita
26 Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Soja	27 Mongeta tendra perona amb patata Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	28 Llenties estofades amb verduretes Truita de patates Amanida Fruita	29 Arròs amb verdures al forn Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	30 Sopa d'au Pollastre arrebossat Amanida Fruita

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



4 DIES PA INTEGRAL

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 Verduretes: 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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomendacions dels sopars