



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideus a la cassola <sup>3</sup> Lluç al forn amb pastanaga Amanida logurt Soja	Crema de carbassó <sup>4</sup> Llom al forn Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures <sup>5</sup> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	<b>FESTA</b> <sup>6</sup>	Arròs tres delícies <sup>7</sup> Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita
Macarrons amb salsa bolonyesa vegetal <sup>10</sup> Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt Soja	Mongetes estofades <sup>11</sup> Truita a la francesa Amanida Fruita	Paella de verdures <sup>12</sup> Abadejo al forn amb porro Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>13</sup> Botifarra amb ceba Tomàquet provençal Fruita	<b>MENÚ DE NADAL</b> <sup>14</sup> Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Fruita / Turrons s/lactosa
Arròs amb salsa de tomàquet Cuetes de rap amb salsa verda Amanida logurt Soja	<b>MENÚ D'HIVERN</b> <sup>18</sup> Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties amb verdures <sup>19</sup> Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au <sup>20</sup> Filet de lluç amb ceba Amanida Fruita	<sup>21</sup> Pizzas Casolanes s/lactosa Pollastre a la planxa Patates Xips Neules i Torrons s/lactosa

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... són sense lactosa

## VACANCES de NADAL



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 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 recomanacions 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