



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideus a la cassola ³ Lluç al forn amb pastanaga Amanida logurt Soja	Crema de carbassó ⁴ Llom al forn Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures ⁵ Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	FESTA ⁶	Arròs tres delícies ⁷ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita
Macarrons amb salsa bolonyesa ¹⁰ vegetal Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt Soja	Mongetes estofades ¹¹ Truita a la francesa Amanida Fruita	Paella de verdures ¹² Abadejo al forn amb porro Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ¹³ Botifarra amb ceba Tomàquet provençal Fruita	MENÚ DE GALA ¹⁴ Sopa de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Amanida Fruita
Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁷ Cuetas de rap amb salsa verde Amanida logurt Soja	MENÚ D'HIVERN ¹⁸ Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita	Llenties amb verdures ¹⁹ Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au ²⁰ Filet de lluç amb ceba Amanida Fruita	Pizzas Casolanes ²¹ s/lactosa Pollastre a la planxa Fruita



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 càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomendacions dels sopars

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

VACANCES de NADAL**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
--	--	--	---	---