

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense lactosa				
	<p>8</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç amb all i julivert</p> <p>Amanida amb tonyina logurts Soja</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Macarrons a la napolitana vegetal</p> <p>Cazón amb daus de pastanaga</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Mongeta tendra rodona amb patates</p> <p>Pollastre "al ajillo"</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>
<p>14</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <p>Gallineta al forn amb ceba</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Ou dur amb tomàquet</p> <p>Amanida logurt soja</p>	<p>17</p> <p>Mongetes estofades</p> <p>Llom rostit amb pomes</p> <p>Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de lluç a la planxa</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>
<p>21</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal</p> <p>Abadejo a la taronja</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tendra perona amb patates</p> <p>Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>Amanida amb tonyina logurt Soja</p>	<p>24</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ous amb all i julivert</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Vedella al forn</p> <p>Amanida provençal Fruita de temporada</p>
<p>28</p> <p>Espirals amb salsa de verduretes</p> <p>Filet de lluç al forn amb porros</p> <p>Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Cigrons estofades amb verduretes</p> <p>Truita amb carbassó</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Amanida logurt Soja</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Magra de porc estofada</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	

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

### 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 recomanacions dels sopars**