



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense lactosa				
FESTA 4	Sopa de peix 5 Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades 6 Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina iogurt soja	Arròs amb verdures al forn 7 Cazón al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au 1 Bacallà amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la napolitana 11 Filet de Lluç amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 12 Botifarra amb ceba Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures 13 Vedella rostida amb xampinyons Amanida iogurt soja	Cigrons estofats 14 Abadejo amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au 15 Truita de patates amb formatge sense lactosa Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix 18 Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 19 Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 20 Pollastre al ajillo Amanida iogurt soja	Crema de carbassa 21 Magra de porc estofada Tomàquet provençal Fruita de temporada	Fideus a la cassola 22 Gallineta a la vasca Amanida Fruita de temporada
Arròs tres delícies 25 Filet de Lluç al forn Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patata 26 Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdures 27 Ou dur amb tomàquet Amanida iogurt soja	Espirals amb bolonyesa vegetal 28 Cazón amb verduretes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa iogurt 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 iogurt soja



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 recomanacions dels sopars