



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense gluten		FESTIU	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa	
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa				
Crema de porro 6 Magra de porc estofada Amanida logurt Sense Lactosa	Arròs tres delícies 7 Palometa amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb fideus 8 Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn 2 Truita amb formatge Amanida Fruita	Espirals amb salsa de verdures 3 Caçó al forn amb ceba Amanida amb tonyina Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 13 Caçó a la planxa Amanida logurt Sense Lactosa	Mongeta tendra perona amb patata 14 Vedella rostida amb bolets Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 15 Truita amb carbassó Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses 9 Truita a la francesa Amanida provençal Fruita	Fideuà al forn 10 Lluç a la planxa Amanida Fruita
FESTA LOCAL 20		FESTA DE LLIURE ELECCIÓ 21		Sopa d'au amb pistons 17 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Paella de verdures 22 Caçó amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades amb verdures 23 Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes 24 Pollastre estofat amb verdures Amanida Fruita	Macarrons amb salsa napolitana 27 Filet de lluç al forn Amanida logurt Sense Lactosa	Arròs amb salsa de tomàquet 31 Palometa al forn amb all i julivert Amanida Fruita
<b>DIETES SETMANALS</b>				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt sense lactosa	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 sense lactosa



**PA SENSE GLUTEN**

**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 recomendacions dels sopars**