

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són sense lactosa		<b>FESTIU</b>	Arròs amb verdures al forn <sup>2</sup> Trita a la francesa Amanida Fruita	<sup>3</sup>
Crema de porro <sup>6</sup> Magra de porc estofada Amanida logurt Sense Lactosa	Arròs tres delícies <sup>7</sup> Palometa amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb fideus <sup>8</sup> Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses <sup>9</sup> Trita a la francesa Amanida provençal Fruita	<sup>10</sup>
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <sup>13</sup> Mossets de rosada Amanida logurt Sense Lactosa	Mongeta tendra perona amb patata <sup>14</sup> Vedella rostida amb bolets Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures <sup>15</sup> Trita amb carbassó Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>16</sup> Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita	<sup>17</sup>
Fideus a la cassola <sup>20</sup> Bacallà amb all i julivert Amanida logurt Sense Lactosa	Crema de carbassó <sup>21</sup> Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures <sup>22</sup> Caçó amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades amb verdures <sup>23</sup> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita	<sup>24</sup>
Macarrons amb salsa napolitana <sup>27</sup> Filet de lluç al forn Amanida logurt Sense Lactosa	Cigrons estofats amb verdures <sup>28</sup> Trita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>29</sup> Mandonguilles rostides al forn Amanida Fruita	Sopa d'au amb maravella <sup>30</sup> Pit de pollastre al forn Amanida Fruita	<sup>31</sup>

**DIETES SETMANALS**

 Sopa d'arròs  
Pit de pollastre planxa  
logurt sense lactosa

 Patata amb pastanaga  
Lluç a la planxa  
Codony

 Sopa de peix  
Trita 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 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,
- \* 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**