



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboraciones, formatges, ...són sense lactosa		FESTIU	Arròs amb verdures al forn ² Truita a la francesa Amanida Fruita	Espirals amb salsa de verdures ³ Caçó al forn amb ceba Amanida amb tonyina Fruita
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	Cigrons estofats amb hortalisses ⁹ Remenat d'ou amb xampinyons Amanida provençal Fruita	Fideuà al forn ¹⁰ Lluç a la planxa Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal ¹³ Mossets de rosada 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	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁶ Abadejo amb salsa de verdures Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons ¹⁷ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Fideus a la cassola ²⁰ Bacallà amb all i julivert Amanida logurt Sense Lactosa	Crema de carbassó ²¹ Llom rostit amb pebrots 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	Cigrons estofats amb verdures ²⁸ Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ²⁹ Mandonguilles rostides al forn Amanida Fruita	Sopa d'au amb maravella ³⁰ Pit de pollastre al forn Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ³¹ Palometa al forn amb all i julivert Amanida Fruita
DIETES SETMANALS				
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 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, 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