



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons 2 Truita de patates Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	Arròs casolà amb verdures 3 Cazón al forn amb pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 4 Estofat de Vedella amb verdures Amanida Fruita de temporada	Lenties estofades amb arròs i verdures 5 Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	6
Mongeta tendra perona amb patates 9 Daus de porc estofats amb porros Amanida logurt Sense Lactosa	Cigrons estofats 10 Salmó amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures 11 Ous durs amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 12 Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada	13
Paella de verdures 16 Perca amb salsa de tomàquet Amanida logurt Sense Lactosa	Sopa d'au amb galets 17 Llom rostit amb pebrots i ceba Amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb verdures 18 Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures 19 Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada	20
Espirals napolitana 23 la Caella al forn amb salsa de verdures Amanida logurt Sense Lactosa	Lenties estofades amb verdures 24 Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Arròs 3 delícies 25 Rostit de porc amb pomes Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita de temporada	27
Macarrons a la bolonyesa vegetal 30 Truita a la francesa Amanida logurt Sense Lactosa	Mongetes estofades 31 Vedella rostida amb bolets Amanida amb tonyina Fruita de temporada	<b><i>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són sense lactosa</i></b>		



## 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 recomanacions dels sopars**

## 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
---	--	--	---	--

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes

nutricionistes col•legiades: CAT N°0681