



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa				
Macarrons a la napolitana <b>14</b> Peix al forn Amanida <i>logurt Sense Lactosa</i>	Lenties estofades amb hortalisses i arròs <b>15</b> Truita amb carbassó Amanida Fruita	Mongeta tedra perona amb patates <b>16</b> Vedella estofada amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons <b>17</b> Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <b>18</b> Filet de lluç a la planxa Amanida provençal Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <b>21</b> Caço al forn amb ceba Amanida <i>logurt Sense Lactosa</i>	Crema de porro <b>22</b> Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures <b>23</b> Perca amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures <b>24</b> Ou dur amb <i>tomàquet</i> Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes <b>25</b> Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita
Crema de carbassó <b>28</b> Magra de porc estofada Amanida <i>logurt Sense Lactosa</i>	Mongetes estofades <b>29</b> Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa d'au amb fideus <b>30</b> Pollastre rostit "al ajillo" Amanida amb tonyina Fruita		
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa <i>logurt sense lactosa</i>	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 <i>logurt sense lactosa</i>



### 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 Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

#### \* FRUITA DE TEMPORADA

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 recomentaciones dels sopars**

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