



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

TORNEM A L'ESCOLA

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, formatges, ...són sense lactosa



<p>Mongeta tendra 11 perona amb patates</p> <p>Filet de lluç amb all i julivert</p> <p>Tomàquet provençal</p> <p>logurt Sense Lactosa</p>	<p>Llenties estofades 12 amb hortalisses</p> <p>Ous durs amb tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures 13</p> <p>Fogonero al forn amb samfaina</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats 14 amb hortalisses i patata</p> <p>Rodanxa de lluç al forn</p> <p>Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis amb 8 bolonyesa vegetal</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Sense Lactosa</p>
<p>Arròs a la cassola 18 amb verdures</p> <p>Carn magre de porc amb pebrots</p> <p>Amanida</p> <p>logurt Sense Lactosa</p>	<p>Mongetes estofades 19 amb hortalisses</p> <p>Rodanxa de lluç amb salsa de verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó 20</p> <p>Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades 21 amb hortalisses</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb galets 15</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Macarrons 25 a la bolonyesa vegetal</p> <p>Filet de lluç al forn amb salseta verda</p> <p>Amanida amb tonyina</p> <p>logurt Sense Lactosa</p>	<p>Cigrons 26 estofats amb hortalisses</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet 27</p> <p>Pollastre a l'ajillo</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades 28 amb verduretes</p> <p>Medalló de Bacalla a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>MENÚ D'HIVERN 29</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Vedella rostida amb xampinyons</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>

DIETES SETMANALS

<p>Sopa d'arròs</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>logurt Sense Lactosa</p>	<p>Patata amb pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Codony</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Pit de Gall d'Indi planxa</p> <p>logurt Sense Lactosa</p>
---	---	---	--	---

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 o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681



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 Verduretes: 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