



PA INTEGRAL

Tots els làctics són
SENSE LACTOSATÈCNICA
CULINÀRIA

- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- * Salsa Carbonara: Ceba, crema de llet, nata (**sense lactosa**).
*Colegial: amb hortalisses

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

* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

A la web trobaran les recomanacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Macarrons a la carbonara (sense lactosa) Medalló de bacallà a la planxa amb tomàquet i ceba Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Llenties estofades Truita de patates Tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Tendre rodona amb patates Hamburguesa d'Hummus i pastanaga a la planxa Amanida amb enciam i blat de moro logurt Sense Lactosa	6 Paella de verdures (sense lactosa) Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Sopa d'au amb Galets (sense lactosa) Pollastre al forn amb verdures asades Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada
10 Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de Lluç al forn amb salsa verda Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	11 Crema de verdures amb crostons (sense lactosa) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes estofades Truita a la francesa Amanida amb enciam i blat de moro logurt Sense Lactosa	13 Sopa de rap amb pistons (sense lactosa) Mandonguilles a la jardinera Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	14 Espagueti a la napolitana Maira enfarinada casolana (sense lactosa) Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
17 Llenties col·legials Mossets de rosada Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Puré de Carbassa (sense lactosa) Vedella (sense lactosa) rostida a la Cassola Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Cigrons Estofats Truita amb carbassó Amanida amb enciam i blat de moro logurt Sense Lactosa	20 Arròs caldós de marisc (sense lactosa) Filet de Lluç a la planxa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	21 Macarrons a la Bolonyesa Vegetal Pernillets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada
FESTA LOCAL	25 Llenties estofades Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	26 Perona tendre i patates amb oli d'alls Rostit de porc amb pomes Amanida amb enciam i pastanaga logurt Sense Lactosa	27 Sopa d'au amb galets (sense lactosa) Truita amb patates Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Medalló de lluç a la planxa amb ceba caramelitzada Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
31 Broquil amb patates Estofat de Gall dindi Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	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 servei. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681			
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs (sense lactosa) Pit de pollastre planxa Fruita de temporada	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix (sense lactosa) Truita a la francesa logurt Sense Lactosa	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs (s/lactosa) Pit de Gall d'Indi planxa logurt Sense Lactosa

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