



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa amb ceba caramelitzada Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Llenties estofades Ous durs amb tomàquet Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	3 Fideuà de peix (sense lactosa) Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Sopa d'au amb galets (sense lactosa) Pernilets de pollastre al forn Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada
7 Mongeta tendre rodona amb patates i amb oli d'all Peix al forn Amanida amb enciam i pastanaga logurt Sense Lactosa	8 Cigrons estofats Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Pollastre a l'ajillo Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	10 Mongetes estofades Truita de patates Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada
14 Amanida Rusa (sense maionesa) Estofat de Gall dindi amb verdures Amanida amb enciam i blat de moro logurt Sense Lactosa	15 Macarrons a la napolitana Maira enfarinada casolana (sense lactosa) Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Llenties Col·legial Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	17 Paella de l'hort (sense lactosa) Porc rostit amb pomes Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	18 Sopa de peix amb pistons (sense lactosa) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
21 Macarrons amb tomàquet i orenga Filet de Lluç al forn Amanida amb tonyina logurt Sense Lactosa	22 Sopa d'au Mossets de rosada Xips Gelats/Fruita de temporada	23 Perona tendre i patates amb oli d'all Rodó de vedella a la catalana (sense lactosa) Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 FESTIU DE SANT JOAN	25 Arròs amb salsa de tomàquet Truita amb carbassó Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
26 Crema de verdures amb crostons (sense lactosa) Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i soja logurt Sense Lactosa	29 Amanida de patates d'estiu Rodanxa de lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Llenties col·legials Pollastre arrebossat casolà (sense lactosa) Amanida amb enciam i tonyina 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	
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són sense lactosa				
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs (sense lactosa) Pit de pollastre planxa logurt Sense Lactosa	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix (sense lactosa) Truita a la francesa Poma	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



PA INTEGRAL

Tots els làctics són **SENSE LACTOSA**

TÈCNICA 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