




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 logurt Sense lactosa	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 Caço amb salsa d'ametlles Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	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 logurt Sense lactosa	10 Mongetes estofades Trita de patates Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies Mandonguilles rostides 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 Fruita de temporada	15 Macarrons a la napolitana Maira enfarinada casolana Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Llenties Col·legial Trita a la francesa Tomàquet provençal logurt Sense lactosa	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 Amanida de pasta de colors Filet de fognero al forn Amanida amb tonyina Fruita de temporada	22 Pizzes Variades casolanes (sense lactosa) Mossets de rosada Xips Fruita de temporada	 <h2>BONES VACANCES D'ESTIU</h2>		

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) Trita 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, tomàquet, 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