





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 PLV, 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 PLV, 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 De soja	8 Cigrons estofats Porc rostit 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 de soja	15 Macarrons a la napolitana Maira enfarinada casolana 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 PLV, sense lactosa) Porc rostit amb pomes Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	18 Sopa de peix amb pistons (sense PLV, sense lactosa) Pit de pollastre a la planxa Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
21 Amanida de pasta de colors Filet de Lluç al forn Amanida amb tonyina logurt de soja	22 Pizzes Variades casolanes (sense PLV, sense lactosa) Mossets de rosada Xips Gelats/Fruita de temporada	 <b>BONES VACANCES D'ESTIU</b> 		
<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 servei. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681</p>				
<b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són sense lactosa</b>				
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs (sense PLV, sense lactosa) Pit de pollastre planxa logurt de soja	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix (sense PLV, sense lactosa) Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs (sense PLV, sense lactosa) Pit de Gall d'indi planxa logurt de soja



PA INTEGRAL

Tots els làctics són DE SOJA

## TÈCNICA CULINÀRIA

- \* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- \*Colegial: amb hortalisses

**VAPOR:** Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

\* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

A la web trobaran les recomanacions dels sopars