



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10 Macarrons a la napolitana Peix al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i blat de moro logurt natural sense lactosa	11 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongeta tendra perona amb patates Mandonguilles de pollastre rostides al forn Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Cigrons estofats amb verdures i patates Filet de lluç al forn amb ceba i orenga Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Sopa d'au amb arròs (s/lactosa, s/soja) Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes Amanida amb olives Fruita de temporada
17 Estofat de llenties Truita de patates Amanida amb enciam i pastanaga logurt natural sense lactosa	18 Crema de carbassó Suprema de fogonero a la Riojana (s/lactosa) Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Mongetes estofades arrosseres Bocadito de rosada Tomàquet provençal Fruita de temporada	20 Fideuà de verdures Pollastre al forn Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Llom adobat a la planxa Amanida amb pastanaga Fruita de temporada
24 FESTA LOCAL	25 Paella de verdures Estofat de gall dindi Amanida amb enciam i pastanaga logurt natural sense lactosa	26 Cigrons estofats amb hortalisses Truita a la francesa Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	27 Bròquil amb patates Filets de maira enfarinada casolana (s/lactosa, s/soja) Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Sopa de rap amb pistons (s/lactosa, s/soja) Pollastre rostit al ajillo Amanida amb enciam i blat de moro Pà de pessic casolà (s/lactosa, s/soja) / fruita
31 Crema de carbassa Botifarra a la planxa (s/lactosa, s/soja) Amanida amb enciam i pastanaga logurt natural sense lactosa	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són sense lactosa			
Estem treballant amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte 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 (s/lactosa, s/soja) Peix a la planxa logurt natural sense lactosa	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix (s/lactosa, s/soja) Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs (s/lactosa, s/soja) Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural sense lactosa



PA BLANC (s/soja)

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