

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Tallarines a la carbonara (sense lactosa) Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida amb blat de moro logurt natural sense lactosa	3 Crema de verdures variades (s/lactosa) Llom adobat a la planxa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Mongetes arrosseres estofades Ous durs amb tomàquet Tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Paella de verdures Filet de Maira enfarinada casolà (s/lactosa) Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Sopa d'au amb galets Pollastre al forn a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
9 Llenties a la riojana Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Amanida amb enciam i tonyina logurt natural sense lactosa	10 Bròquil amb patates Estofat de pollastre a la jardinera Amanida amb blat de moro Fruita de temporada	11 Espirals de colors amb carbassó i formatge (s/lactosa) Lluç al forn amb ceba Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Potatge de cigrons (s/lactosa) Trita a la francesa Tomàquet provençal Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies Suprema de fogonero amb samfaina Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
DIA INTERNACIONAL 16 DE LA CELIAQUIA Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i remolatxa logurt natural sense lactosa	DIA INTERNACIONAL 17 DEL RECICLATGE Espaguetis amb verduretes Pernilets de pollastre al forn Tomàquet provençal Fruita de temporada	18 Mongetes estofades Botifarra a la planxa Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb rostes (s/lactosa) Salmó a la planxa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Cigrons estofats Trita de patates Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
23 Llenties estofades amb arròs Llom rostit al forn amb porros i ceba Amanida amb enciam i pastanaga logurt natural sense lactosa	24 Macarrons a la napolitana Filet de lluç al forn Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	25 Mongeta tendre rodona amb patates Trita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	26 Sopa de peix amb arròs Bocadito de rosada Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	27 Pizzes variades casolanes (s/lactosa) Pollastre al forn Amanida amb enciam Galetes (s/lactosa)
30 Arròs caldós de marisc Lluç al forn amb tomàquet i ceba Amanida amb enciam i olives logurt natural sense lactosa	31 Crema de carbassó (s/lactosa) Trita a la francesa Amanida amb enciam i blat de moro 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 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) Peix a la planxa logurt natural sense lactosa	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix (s/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 natural 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 I VERDURA ECOLÒGICA


* **FRUITA DE TEMPORADA (SM)**
A la web trobaran les recomanacions dels sopars

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