

| 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 Rodanxa de Lluç al forn amb tomàquet(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) Rodanxa de Lluç al forn amb ceba Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | 12 Potatge de cigrons (s/lactosa) Truita 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 FESTA LOCAL |
| 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 Truita 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 FELIÇ ANIVERSARI Pizzes variades casolanes (s/lactosa) Aletes de pollastre al forn adobades Amanida amb enciam Galetes (s/lactosa) |
| 30 Arròs caldós de marisc Filet de Lluç enfarinat casolà Amanida amb enciam i olives logurt natural sense lactosa | MENU VEGGIE 31 Crema de carbassó (s/lactosa) Espagueti a la bolonyesa amb soja texturitzada 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) 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 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)

*Colègial: 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