



| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|--|---|---|---|--|
| 2<br>Tallarines a la carbonara (sense lactosa)<br>Filet de Lluç al forn amb salsa verda<br>Amanida amb blat de moro<br>logurt natural sense lactosa                                | 3<br>Crema de verdures variades (s/lactosa)<br>Llom adobat a la planxa<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                         | 4<br>Mongetes arrosseres estofades<br>Ous durs amb tomàquet<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada  | 5<br>Paella de verdures<br>Filet de Maira enfarinada casolà (s/lactosa)<br>Amanida amb enciam i olives<br>Fruita de temporada | 6<br>Sopa d'au amb galets<br>Pollastre al forn a les fines herbes<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita de temporada                  |
| 9<br>Llenties a la riojana<br>Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>logurt natural sense lactosa   | 10<br>Mongeta tendre amb patates<br>Estofat de pollastre a la jardinera<br>Amanida amb blat de moro<br>Fruita de temporada                              | 11<br>Espirals de colors amb carbassó i formatge (s/lactosa)<br>Rodanxa de Lluç al forn amb ceba<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada   | 12<br>Potatge de cigrons (s/lactosa)<br>Truita a la francesa<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada                     | 13<br>Arròs amb verdures<br>Suprema de fogonero amb samfaina<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada            |
| 16<br><b>DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Lluç al forn amb all i julivert<br>Amanida amb enciam i remolatxa<br>logurt natural sense lactosa | 17<br><b>DIA INTERNACIONAL DEL RECICLATGE</b><br>Espaguetis amb verdures<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada | 18<br>Mongetes estofades<br>Botifarra a la planxa<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada  | 19<br>Crema de carbassa amb rostes (s/lactosa)<br>Salmó a la planxa<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada  | 20<br><b>FESTA LOCAL</b>   |
| 23<br>Llenties estofades amb arròs<br>Llom rostit al forn amb porros i ceba<br>Amanida amb enciam i pastanaga<br>logurt natural sense lactosa                                      | 24<br>Pizzes variades casolanes (s/lactosa)<br>Aletes de pollastre al forn adobades<br>Amanida amb enciam i soja<br>Fruita de temporada                 | 25<br>Mongeta tendre rodona amb patates<br>Truita de carbassó<br>Tomàquet provençal<br>Fruita de temporada  | 26<br>Sopa d'au amb arròs<br>Bocadito de rosada<br>Amanida amb enciam i tonyina<br>Fruita de temporada                        | 27<br><b>FELIÇ ANIVERSARI</b><br>Macarrons a la napolitana<br>Filet de lluç al forn<br>Amanida amb enciam<br>Galetes (s/lactosa) |
| 30<br>Arròs caldós de marisc<br>Rodanxa de Lluç al forn amb tomàquet i ceba<br>Amanida amb enciam i olives<br>logurt natural sense lactosa   | 31<br>Crema de carbassó (s/lactosa)<br>Truita a la francesa<br>Amanida amb enciam i blat de moro<br>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 |   |  |
| <b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són sense lactosa</b>   |   |   |   |  |
| <b>DIETES SETMANALS</b>  |   |   |   |  |
| Sopa d'arròs (s/lactosa)<br>Peix a la planxa<br>logurt natural sense lactosa   | Patata amb pastanaga<br>Lluç a la planxa<br>Codony  | Sopa de peix (s/lactosa)<br>Truita a la francesa<br>Poma  | Pasta bullida amb oli i sal<br>Peix a la planxa<br>Plàtan madur   | Sopa d'au amb arròs (s/lactosa)<br>Pit de Gall d'Indi planxa<br>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