

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 Fruita de temporada	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 logurt natural sense lactosa	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 Fruita de temporada	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 logurt natural sense lactosa	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 DE LA CELIAQUIA 16 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	DIA INTERNACIONAL DEL RECICLATGE 17 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 logurt natural sense lactosa	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 Fruita de temporada	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 logurt natural sense lactosa	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 Galletes (s/lactosa)
30 Arròs caldós de marisc Rodanxa de Lluç al forn amb tomàquet i ceba Amanida amb enciam i olives Fruita de temporada	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)

*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