



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons amb salsa napolitana Magra de porc estofada Amanida logurt Soja	Llenties estofades amb verdures Gallineta al forn Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	Paella de verdures Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita
Arròs amb verdures al forn Pollastre a la planxa Amanida logurt Soja	Espaguetis amb bolonyesa vegetal Abadejo al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades Ou dur amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Crema de Carbassò Cuetes de rap al forn amb salsa verda Amanida Fruita	<b>FESTA DEL PILAR</b>
Crema de carbassa amb pastanaga Gallineta a la planxa Amanida logurt Soja	Cigrons estofats Truita de patates Amanida Fruita	Sopa de rap Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita	Fideuà al forn Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet al forn Pollastre arrebossat Amanida amb tonyina Fruita
Fideus a la cassola amb verdures Filet de Lluç amb all i julivert Amanida logurt Soja	Mongeta tendre rodona amb patates Rodó de vedella rostit Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita amb carbassó Tomàquet provençal Fruita	Arròs casolà amb verdures Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au Pernils de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Macarrons a la napolitana Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Soja	Cigrons estofats Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	<b>MENÚ DE TARDOR CASTANYADA</b> Escudella catalana Pernils de pollastre al forn Amanida Tasteig de moniatos	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense lactosa	

PA INTEGRAL 4 DIES A LA SETMANA

### AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

\* Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3

### TÈCNICA CULINÀRIA

- \* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- \* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- \* Salsa de Verdures: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- \* Salsa carbonara: soja, ceba, maicena, nou moscada

\* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

**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

**A la web trobaran les recomentaciones dels sopars**

### DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt soja	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural
--	--	--	---	--