

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Llenties estofades amb sofregit Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb grapatet de cereals Fruita de temporada	Crema de porros i peres Enciams variats + crudité Fideuada vegetal amb lactonesa Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Peix S/M amb patata al forn i romesco Fruita de temporada	Cigrons estofats amb soja texturitzada Enciams variats + crudité Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pèsols) iogurt natural ECO	Sopa de peix amb pasta Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Pastanaga, pèsols i patata al vapor Enciams variats + crudité Macarrons integrals amb salsa de pesto Fruita de temporada	Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Crema freda de tomàquet, síndria i alfàbrega Enciams variats + crudité Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrot verd, pebrot vermell, porros i pastanaga) Fruita de temporada	Puré de patates amb verdures Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb romesco i espinacs iogurt natural ECO	Lasanya vegetal (Hand made) Enciams variats + crudité Peix S/M amb patates al forn amb picada verda Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Arròs al forn amb verdures Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardinera Fruita de temporada	Crema freda de blat de moro amb els seus flocs Enciams variats + crudité Peix S/M amb patates i picada Fruita de temporada	Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt/menta Fruita de temporada	SORPRESA!! iogurt natural ECO amb toppings
				

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals... Estem treballant juntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per a oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte del menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o trucant al telèfon 936341212.