

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Llenties estofades amb sofregit Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb grapat de cereals Fruita de temporada	Crema de porros i peres Enciams variats + crudité Fideuada vegetal amb lactonesa(vegetal) Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb romesco i grapatet de cereals Fruita de temporada	Cigrons estofats amb soja texturitzada Enciams variats + crudité Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pèsols) iogurt de soja	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 (no formatge) Fruita de temporada	Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet Enciams variats + crudité Truitada de patates Fruita de temporada	Crema freda de tomàquet, síndria i alfàbrega Enciams variats + crudité Arròs integral amb salsa 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 de soja	Lasanya vegetal (Hand made) (llet d'arròs o soja) 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	Amanida d'arròs amb pebrots, pastanaga, olives i vinagreta Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardineria Fruita de temporada	Crema freda de blat de moro amb els seus flocs Enciams variats + crudité Peix S/M amb patata al forn i picada Fruita de temporada	Patata, bròquil i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	SORPRESA!! iogurt de soja 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.