

| DILLUNS 3 | DIMARTS 4 | DIMECRES 5 | DIJOUS 6 | DIVENDRES 7 |
|--|---|--|--|---|
| Llenties estofades amb sofregit Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb gratat de cereals Fruita de temporada | Crema de porros i peres Enciams variats + crudité Fideuada (sense gluten) vegetal Fruita de temporada | Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb romesco (sense gluten) i gratadet de cereals 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 (sense gluten) 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 (sense gluten) amb salsa de pesto Fruita de temporada | Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada | Crema de carbassa amb taronja 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 natural ECO | Lasanya vegetal (Hand made) (sense gluten) 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 (sense gluten) 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 jardineria Fruita de temporada | Crema freda de blat de moro amb els seus flocs Enciams variats + crudité Peix S/M amb gratat de cereals Fruita de temporada | Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i 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.