

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	<p>Crema de porros i peres</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Fideuada vegetal amb lactonesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M al forn amb romesco i grapat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb soja texturitzada</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pèsols)</p> <p>logurt natural ECO</p>	<p>Sopa de peix amb pasta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<p>Pastanaga, pèsols i patata al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de pesto</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Estofat de lleties i pastanaga amb tomàquet</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema freda de tomàquet, síndria i alfàbrega</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Puré de patates amb verdures</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Cigrons estofats amb romesco i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lasanya vegetal (Hand made)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patates al forn amb picada verda</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>Espaguetis integral amb tomàquet fregit</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures amb arròs inflat</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Estofat d'au a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs amb pebrots, pastanaga, olives i vinagreta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Cigrons i blat tendre saltats amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural ECO</p>	<p>Crema de blat de moro i els seus flocs</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patates i picada</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<p>Minestra de patata,bledes i mongeta tendra al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Pollastre al forn amb grapat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Gaspatxo amb crostons de pa</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro,pèsols,enciam i lactonesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lleties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patata al forn i picada verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa carbonara vegetal</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de pollastre amb cigrons i pasta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
<p>Patata, pèsols i coliflor al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema freda de pastanaga, préssec i iogurt</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Mandonguilles estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>MENÚ SORPRESA</p>	<p>FESTA</p>	<p>FESTA</p>

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.