



MENÚ VEGETARIANS - OCTUBRE 2024



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	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 Estofat de seità Fruita de temporada	Cigrons estofats amb soja texturitzada Enciams variats + crudité Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pèsols) logurt natural ECO	Sopa de verdures amb cigrons i pasta Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Pastanaga, pèsols i patata al vapor Enciams variats + crudité Macarrons integrals amb salsa de pesto Fruita de temporada	Estofat de lleties 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 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 Fruita de temporada	Lasanya vegetal (Hand made) Enciams variats + crudité Estofat de llegums amb verdures logurt natural ECO
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Espaguetis integral amb tomàquet fregit Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falafels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	Crema de verdures amb arròs inflat Enciams variats + crudité Estofat de seità a la jardinera Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb pebrots, pastanaga, olives i vinagreta Enciams variats + crudité Cigrons i blat tendre saltats amb salsa de tomàquet logurt natural ECO	Crema de blat de moro i els seus floccs Enciams variats + crudité Estofat de llegums amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Minestra de patata,bledes i mongeta tendra al vapor Enciams variats + crudité Falafels de cigrons Fruita de temporada	Gaspaxo amb crostons de pa Enciams variats + crudité Amanida d'arròs amb blat de moro,pèsols,enciam i lactonesa Fruita de temporada	Lleties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Tofu amb patates al forn i picada verda Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa carbonara vegetal Enciams variats + crudité Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita Fruita de temporada	Sopa de verdures amb cigrons i pasta Enciams variats + crudité Truita de patates logurt natural ECO
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Patata, pèsols i coliflor al vapor Enciams variats + crudité Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga) Fruita de temporada	Crema freda de pastanaga, préssec i iogurt Enciams variats + crudité Mandonguilles vegetals estofades amb verdures Fruita de temporada	<p style="text-align: center;">MENÚ SORPRESA</p>	<p style="text-align: center;">FESTA</p>	<p style="text-align: center;">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.

