

<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
<p>Macarrons integrals amb tomàquet</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Mongetes blanques amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros i peres</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patata i salsa d'all cremat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de carbassó amb patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hummus de cigrons amb crostons de pa i crudités vegetals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Verdures al vapor (pastanaga,pèsols i patata)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Llom de porc al forn</p> <p>logurt natural ECO</p>
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
<p>Llenties estofades amb sofregit</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Cigrons estofats amb soja texturitzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de pesto</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M al forn amb romesco</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons de pa</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>Pollastre al forn amb grapat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
<p>Coliflor, pèsols i patata al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hamburguesa mixte (vedella i porc)</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>
<b>DILLUNS 25</b>	<b>DIMARTS 26</b>	<b>DIMECRES 27</b>	<b>DIJOUS 28</b>	<b>DIVENDRES 29</b>
<p>Arròs amb salsa marinera de calamars</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>Espaguetis integrals amb tomàquet fregit</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Saltat de cigrons i bròquil amb all i julivert</p> <p>logurt natura ECO</p>	<p>Crema de blat de moro i els seus flocs</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb grapat de cereals i picada</p> <p>Fruita de temporada</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](mailto:info@cesnut.com) o trucant al telèfon 936341212.