

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<p>Macarrons integrals amb 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>Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verduretes</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de carbassó amb patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (ceba,pebrot verd,vermell,porro 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>Falafels de cigrons</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<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 (no formatge)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Albergínies farcides al forn</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 verdures amb pasta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Estofat de llegums amb verduretes</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<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 vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Puré de patates amb verduretes</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>Estofat de patates amb verduretes</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</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 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 natural ECO</p>	<p>Crema de blat de moro i els seus flocs</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Llegums estofades amb verduretes i ou dur</p> <p>Fruita de temporada</p>

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lomarada, 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.