

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Llenties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Pollastre al forn amb gratat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons saltats amb pèsols i ceba</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs integral amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patates al forn i picada</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><b>FESTIU</b></p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema pastanaga i taronja</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Mandonguilles de pollastre estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patata, pèsols i coliflor al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Llenties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M enromescat amb gratat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures amb arròs inflat</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Cigrons i blat tendre saltats amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<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 patates i picada verda</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,pebrot 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>Sopa de NADAL amb galets</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Pollastre amb salsa catalana</p> <p>logurt natural ECO + toopings</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.