



MENÚ BASAL - GENER 2025

FESTIU	FESTIU	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DILLUNS 13 Coliflor, pèsols i patata al vapor Enciams variats + crudité Estofat de lleties i pastanaga amb tomàquet Fruita de temporada	DIMARTS 14 Crema de carbassa Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	DIMECRES 15 Arròs integral amb salsa verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb tomàquet provençal Fruita de temporada	DIJOUS 16 Puré de patates amb verduretes Enciams variats + crudité Cigrons enromescats i espinacs Fruita de temporada	DIVENDRES 17 Lasanya vegetal (Hand made) Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb picada verda Iogurt natural ECO
DILLUNS 20 Arròs amb salsa marinera de calamars Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	DIMARTS 21 Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	DIMECRES 22 Crema de verdures amb arròs inflat Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardinera Fruita de temporada	DIJOUS 23 Espaguetis integrals amb tomàquet fregit Enciams variats + crudité Saltat de mongetes i bròquil amb all i julivert Iogurt natural ECO	DIVENDRES 24 Crema de blat de moro i els seus flocs Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb patates i salsa d'all cremat Fruita de temporada
DILLUNS 27 Lleties estofades amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb gratat de cereals Iogurt natural ECO	DIMARTS 28 Macarrons integrals amb salsa carbonara vegetal Enciams variats + crudité Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita Fruita de temporada	DIMECRES 29 Crema de carbassa i moniato Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb patates i picada Fruita de temporada	DIJOUS 30 Cigrons saltats amb pèsols i ceba Enciams variats + crudité Arròs integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	DIVENDRES 31 Sopa de pollastre amb pasta Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada

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.