

	<p>DIMARTS 2</p> <p>Gaspatxo amb crostons de pa</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs al forn pastanaga, pèsols i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMECRES 3</p> <p>Llenties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrot verd, pebrot vermell, porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patata al forn i picada verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIJOURS 4</p> <p>Macarrons integrals amb salsa carbonara vegetal (llet d'arròs)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIVENDRES 5</p> <p>Sopa de pollastre amb cigrons i pasta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>logurt de soja</p>
<p>DILLUNS 8</p> <p>Patata, pèsols i coliflor al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba, pebrot verd, pebrot vermell, porros i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMARTS 9</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de pesto (no formatge)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMECRES 10</p> <p>Crema freda de pastanaga, préssec i iogurt</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIJOURS 11</p> <p>Puré de patates amb verdures</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M enromescat amb grapat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIVENDRES 12</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 de soja</p>
<p>DILLUNS 15</p> <p>Espaguetis integrals amb amb tomàquet</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Mongetes blanques amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMARTS 16</p> <p>Crema de carbassó amb arròs inflat</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patata i salsa d'all cremat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMECRES 17</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIJOURS 18</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>logurt de soja</p>	<p>DIVENDRES 19</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>
<p>DILLUNS 22</p> <p>Llenties estofades amb sofregit</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Pollastre al forn amb grapat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMARTS 23</p> <p>Crema freda de porros i peres</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Fideuada vegetal amb lactonesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMECRES 24</p> <p>Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M al forn amb romesco i gradadet de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIJOURS 25</p> <p>Cigrons estofats amb soja texturitzada</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs al forn amb verdures de temporada</p> <p>logurt de soja</p>	<p>DIVENDRES 26</p> <p>Sopa de peix amb pasta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>DILLUNS 29</p> <p>Pastanaga, pèsols i patata al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de pesto (no formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIMARTS 30</p> <p>Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>			

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