

	<b>DIMARTS 2</b>	<b>DIMECRES 3</b>	<b>DIJOUS 4</b>	<b>DIVENDRES 5</b>
	<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>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>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>Sopa de pollastre amb cigrons i pasta</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>Iogurt natural ECO</p>
<b>DILLUNS 8</b>	<b>DIMARTS 9</b>	<b>DIMECRES 10</b>	<b>DIJOUS 11</b>	<b>DIVENDRES 12</b>
<p>Patata, pèsols i coliflor al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures escalivades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de pesto</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema freda de pastanaga, préssec i iogurt</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hamburguesa (vedella) amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Puré de patates amb verduretes</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M enromescat grapatet de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures amb crostons de pa</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Cigrons i blat tendre saltats amb tomàquet</p> <p>Iogurt natural ECO</p>
<b>DILLUNS 15</b>	<b>DIMARTS 16</b>	<b>DIMECRES 17</b>	<b>DIJOUS 18</b>	<b>DIVENDRES 19</b>
<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>Crema de carbassó amb arròs inflat</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patates i salsa d'all cremat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verduretes</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb salsa de 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>Verdures al vapor (pastanaga, pèsols i patata)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Iogurt natural ECO</p>
<b>DILLUNS 22</b>	<b>DIMARTS 23</b>	<b>DIMECRES 24</b>	<b>DIJOUS 25</b>	<b>DIVENDRES 26</b>
<p>Llenties estofades amb sofregit</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Pollastre al forn amb grapatet de cereals</p> <p>Fruita de temporada</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>Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M amb patata al forn i romesco</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb soja texturitzada</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs al forn amb verdures de temporada</p> <p>Iogurt natural ECO</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>
<b>DILLUNS 29</b>	<b>DIMARTS 30</b>			
<p>Pastanaga, pèsols i patata al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de pesto</p> <p>Fruita de temporada</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, 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](mailto:info@cesnut.com) o trucant al telèfon 936341212.