

	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
	<p>Gaspatxo amb crostons de pa (sense gluten)</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 (sense gluten)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons (sense gluten) 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 (sense gluten)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Truita de patates</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
<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>Macarrons (sense gluten) 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 mixta (porc i vedella) amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Puré de patates amb verdures</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M enromescat (sense gluten) amb grapat 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 sarraí saltats amb tomàquet</p> <p>logurt natural ECO</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
<p>Espaguetis (sense gluten) 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 patata i salsa d'all cremat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</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, pebrot vermell, porros i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Hummus de cigrons amb crostons de pa (sense gluten) i crudités vegetals</p> <p>Fruita de temporada</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>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
<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>Crema de porros i peres</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Fideuada (sense gluten) vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Peix S/M al forn amb romesco (sense gluten) i grapat de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb soja texturitzada</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Arròs al forn amb verdures (coliflor, mongeta tendra i pastanaga)</p> <p>logurt natural ECO</p>	<p>Sopa de peix amb pasta (sense gluten)</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p>Pastanaga, pèsols i patata al vapor</p> <p>Enciams variats + crudité</p> <p>Macarrons (sense gluten) 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, 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 o trucant al telèfon 936341212.