

		<b>DIMECRES 1</b>	<b>DIJOUS 2</b>	<b>DIVENDRES 3</b>
		Puré de patates amb verduretes Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb romesco i espinacs Iogurt natural ECO	Lasanya vegetal (Hand made) Enciams variats + crudité Peix S/M amb patates al forn amb picada verda Fruita de temporada	Crema freda de tomàquet, síndria i alfàbrega Enciams variats + crudité Arròs al forn amb verdures i pollastre Fruita de temporada
<b>DILLUNS 6</b>	<b>DIMARTS 7</b>	<b>DIMECRES 8</b>	<b>DIJOUS 9</b>	<b>DIVENDRES 10</b>
Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Arròs al forn amb verduretes Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardinera Fruita de temporada	Crema freda de blat de moro amb els seus flocs Enciams variats + crudité Peix S/M amb grapat de cereals Fruita de temporada	Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	<b>SORPRESA !!!</b> Iogurt natural ECO amb toppings
<b>DILLUNS 13</b>	<b>DIMARTS 14</b>	<b>DIMECRES 15</b>	<b>DIJOUS 16</b>	<b>DIVENDRES 17</b>
Minestra de patata, bledes i mongeta tendra al vapor Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb grapat de cereals Fruita de temporada	Gaspatxo amb crostons de pa Enciams variats + crudité Amanida d'arròs amb blat de moro, pèsols, enciam i lactonesa Fruita de temporada	Llenties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrot verd, vermell, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Peix S/M amb patata al forn i picada verda Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa carbonara vegetal Enciams variats + crudité Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>
<b>DILLUNS 20</b>	<b>DIMARTS 21</b>	<b>DIMECRES 22</b>	<b>DIJOUS 23</b>	<b>DIVENDRES 24</b>
<b>FESTIU</b>	Macarrons integrals amb salsa de pesto Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Crema freda de pastanaga, préssec i iogurt Enciams variats + crudité Mandonguilles estofades amb verduretes Fruita de temporada	Puré de patates amb verduretes Enciams variats + crudité Peix S/M enromescat amb grapat de cereals Fruita de temporada	Crema de verdures amb arròs inflat Enciams variats + crudité Cigrons i blat tendre saltats amb salsa de tomàquet Iogurt natural ECO
<b>DILLUNS 27</b>	<b>DIMARTS 28</b>	<b>DIMECRES 29</b>	<b>DIJOUS 30</b>	<b>DIVENDRES 31</b>
Espaguetis integrals amb amb tomàquet Enciams variats + crudité Mongetes blanques amb verdures al forn Fruita de temporada	Crema de carbassó amb arròs inflat Enciams variats + crudité Peix S/M amb patata i salsa d'all cremat Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes Enciams variats + crudité Truita de carbassó amb patates Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba, pebrot verd, vermell, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Hummus de cigrons amb crostons de pa i crudités vegetals Fruita de temporada	Verdures al vapor (pastanaga, pèsols i patata) Enciams variats + crudité Llom de porc al forn Iogurt natural ECO

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.