



La Fruita de proximitat serà: poma, plàtan, pera, taronja.

Dimecres pa integral - iogurt de granja d'Olot

Dubtes o consultes en referència al menú, podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes en [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com).

					Dimecres 1				Dijous 2				Divendres 3							
<p>La Fruita de proximitat serà: poma, plàtan, pera, taronja.</p> <p>Dimecres pa integral - iogurt de granja d'Olot</p> <p>Dubtes o consultes en referència al menú, podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes en <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a>.</p>					<p>Cigrons estofats saltats patates (ceba , tomàquet, patata , pastanaga)</p> <p>Botifarra de pagès i barreja d' enciams</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Espaguetis ecològiques amb les fines herbes i formatge</p> <p>Filet lluç planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>				<p>crema de verdures del temps</p> <p>Estofat de gall dindi amb cuscus</p> <p>fruita del temps</p>							
					Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
662	26	24	83	707	23	29	96	746	22	27	110									
Dilluns 6					Dimarts 7				Dimecres 8				Dijous 9				Divendres 10			
<p>Arròs ecològic amb verdures amb tomàquet</p> <p>Filet de llenguadina arrebossat casolà amb enciam i blat de moro</p> <p>iogurt de granja ensucrat</p>					<p>Patata , pèsols , pastanaga i mongeta tendra amb maionesa</p> <p>Pollastre rostit a la llimona amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Brou casolà de verdures i au amb pasta ecològica</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus patates i xampinyons</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Llenties estofades amb quinoa</p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam i olives</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Escalopa de llom amb muntanyeta d'arròs</p> <p>fruita del temps</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
710	26	24	95	716	24	30	95	750	22	28	110	683	27	25	85	732	28	27	93	
Dilluns 13					Dimarts 14				Dimecres 15				Dijous 16				Divendres 17			
<p>Tallarines amb tomàquet</p> <p>Estofat de vedella amb verduretes i patates</p> <p>iogurt de granja ensucrat</p>					<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç planxa amb picada d'allets amb enciam i pastanaga</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Cigrons amb patates (ceba, pastanaga, tomàquet, patata)</p> <p>Pernilets pollastre al curry amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Sopa de verdures amb galets</p> <p>Filet salmó al forn amb patates caliu</p> <p>làctic</p>				<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Llibrets de pernil dolç amb formatge amb mèsclum d'enciams i tomàquet amb orenga</p> <p>fruita del temps</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
714	22	28	101	705	21	30	99	675	27	24	84	733	25	27	100	754	30	27	94	
Dilluns 20					Dimarts 21				Dimecres 22				Dijous 23				Divendres 24 "menú vega"			
<p>Crema de porros i carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>iogurt de granja ensucrat</p>					<p>Llenties estofades ecològiques (ceba, tomàquet, oli, pastanaga)</p> <p>Filet de Bacallà amb enciam i blat de moro</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Arròs ecològics milanesa (tomàquet , ceba, pollastre i costella )</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb barreja d'enciams i pipes</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Mongetes tendra amb patates</p> <p>Filet d'au arrebossat amb enciam i olives</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Macarrons ecològics amb sofregit amb tomàquet</p> <p>Rollets primavera amb patata caliu</p> <p>fruita del temps</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
709	21	30	100	712	24	33	82	691	27	23	89	671	194	27	98	714	22	28	101	
Dilluns 27					Dimarts 28				Dimecres 29				Dijous 30 "Jornada rusa"				Divendres 31			
<p>Mongetes seques estofades eco (ceba, tomàquet, oli ,pebrot ,pastanaga)</p> <p>Lluç arrebossat casolà amb enciams i blat moro</p> <p>iogurt de granja ensucrat</p>					<p>Bròquil amb patates a l'all</p> <p>Pollastre rostit al forn amb barreja d' enciams.</p> <p>fruita del temps</p>				<p>Espaguetis carbonarà</p> <p>Pastis d'ou ecològic amb patates i carbassó amb barreja d'enciams i tomàquet amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Sopa rusa</p> <p>Carn stroganoff amb guarnició</p> <p>Postre</p>				<p>Arròs amb costella</p> <p>Calamars romana casolans amb enciam i olives</p> <p>fruita del temps</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
715	27	33	85	669	23	23	89	714	28	29	84	750	22	28	96	707	23	29	96	