




Dilluns 3				Dimarts 4				Dimecres 5				Dijous 6				Divendres 7			
Regirat de verdures (Pastanaga, patates, pèsols i mongeta tendra) Mandonguilles de vedella amb cus cus logurt de granja ensucrat				Espirals amb sofregit tomàquet Filet de lluç forn enciam i blat de moro Fruita del temps				Arròs ecològic amb verdures Truita patates i ceba amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps				Llenties estofades amb quinoa Raves de calamar amb mèsclum d'enciams Fruita del temps				Brou de verdures amb pasta ecològica Filet pollastre amb patates Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
709	21	30	100	710	26	24	95	707	23	29	96	741	30	22	97	763	31	24	97
Dilluns 10				Dimarts 11				Dimecres 12				Dijous 13				Divendres 14			
Setmana Santa				Setmana Santa				Setmana Santa				Setmana Santa				Setmana Santa			
Dilluns 17				Dimarts 18 "menú vega"				Dimecres 19				Dijous 20				Divendres 21			
				Fideus ecològics fileto (tomàquet, ceba alfàbrega i all) Hamburgueses vegetals amb enciam i pastanaga ratllada macedònia de fruita				Crema de verdures del temps Bistec magre arrebossat amb tomàquet i mesclum enciam Fruita del temps				Cigrons saltats amb verduretes Pollastre rostit forn a la llimona i romaní amb enciam Fruita del temps				Arròs 3 delícies Filet de lluç planxa amb enciam i olives làctic			
				Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
769	31	23	98	662	26	24	83	675	27	24	84	723	27	25	95				
Dilluns 24				Dimarts 25				Dimecres 26				Dijous 27				Divendres 28			
Macarrons napolitana graten Patis de verdures d'ou amb enciam i pastanaga rallada logurt de granja ensucrat				Brou casolà de verdures amb pistons ecològics Filet de llenguadina amb patates Fruita del temps				Amanida russa amb maionesa Daus de gall dindi guisat al curry amb cus cus Fruita del temps				Arròs blanc ecològic amb tomàquet (tomàquet i sofregit de ceba) Filet de bacallà amb samfaina Fruita del temps				Llenties estofades ecològiques amb verdures Hamburguesa vedella ecològica planxa amb mesclum i blat de moro Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
715	23	26	101	746	22	27	110	716	24	30	95	665	26	23	84	724	28	33	85

La Fruita de proximitat serà: poma, plàtan, pera, taronja, maduixa .. - Dimecres pa integral - iogurt granja d'Olt .

Per a qualsevol dubte en referència al menú, pot contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes en info@cesnut.com.