


Dilluns 11					Dimarts 12				Dimecres 13				Dijous 14				Divendres 15				
Festa					Gratinat de macarrons eco. amb sofregit de tomàquet				Llenties ecològiques estofades				Amanida d'arròs ecolg. (arròs, blat de moro, pernil dolç, olives)				Mongetes tendres i patates				
					Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro				Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet				Filet de lluç planxa amb picada d'allets amb enciam i pipes de Girasol				Daus de gall dindi estofats amb xampinyons laminats i cous cous				
					iogurt de granja ensucrat				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
779	31	23	102		741	30	22	97	723	27	25	95	743	27	30	95					
Dilluns 18					Dimarts 19				Dimecres 20				Dijous 21				Divendres 22				
Arròs eco amb verdures (ceba, mongeta tendra, pebrot, pastanaga)					Brou de verdures amb pasta ecològica				Crema de verdures del temps (Carbassó, porros, patates, pastanaga)				Espaguëtis integrals eco. amb salsa tomàquet i formatge				Cigrons eco estofats amb verdures				
Raves calamars romana amb enciam					Trita eco de patates i ceba amb enciam i pastanaga				Pernilets de pollastre al forn al romaní amb enciam i tomàquet				Filet de llenguadina amb barreja d'enciams				Mandonguilles de vedella amb patates i pastanaga				
iogurt de granja ensucrat					Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
727	27	25	96		750	22	28	110	675	27	24	84	714	22	28	101	736	28	27	94	
Dilluns 25					Dimarts 26				Dimecres 27				Dijous 28				Divendres 29 "menú vega"				
Festa					Llenties eco estofades (ceba, tomàquet, xoriço, pastanaga)				Espirals amb alfàbrega i formatge				Regirat de verdures (mongetes verdes, pastanaga, patata, pèsols)				Arròs blanc ecològic amb salsa tomàquet i verdures				
					Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga ratllada				Pit de pollastre amb barreja d'enciams				Hamburguesa vedella planxa amb tomàquet amanit i olives				Croquetes d'espínacs amb patates al caliu				
					iogurt de granja ensucrat				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	
767	31	24	98		683	27	25	85	746	22	27	110	691	27	23	89	715	23	26	101	

La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan , meló....

Serà de producció ecològica(eco.) : pasta , llegum, arròs ,ou, hamburguesa de vedella, poma..

Dimecres pa integral - iogurt de granja .

Per a qualsevol dubte en referència al menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)