

Dilluns 2					Dimarts 3				Dimecres 4				Dijous 5				Divendres 6			
Festa					Espirals integrals eco amb sofregit de tomàquet , ceba , pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives				Mongetes seques estofats amb				Arròs amb verdures				Mongetes tendra amb patata			
					Fruita del temps				Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro				Estofat de carn magre amb patates i pastanaga				Pollastre rostit al forn amb poma			
					Cal 729	Lip 31	Prot 23	HC 95	Cal 673	Lip 25	Prot 22	HC 90	Cal 741	Lip 25	Prot 28	HC 101	Cal 721	Lip 24	Prot 27	HC 91
Dilluns 9					Dimarts 10				Dimecres 11				Dijous 12				Divendres 13			
Brou de d'au i verdures amb pasta ecològica Mandonguilles vedella a la jardinera					Crema de carbassó i porros				Llenties estofades eco				Arròs eco amb tomàquet				Bròquil amb picada d'all i patata			
logurt de granja					Cuixa de pollastre a la planxa amb muntanyeta d'arròs llarg				Truita de patata i ceba amb mèslum d'enciams				Filet de salmó amb tomàquet				Escalopa de porc amb enciam			
					Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal 656	Lip 24	Prot 22	HC 88	Cal 763	Lip 31	Prot 24	HC 97	Cal 740	Lip 28	Prot 29	HC 93	Cal 707	Lip 23	Prot 29	HC 96	Cal 709	Lip 21	Prot 30	HC 100	
Dilluns 16					Dimarts 17				Dimecres 18				Dijous 19				Divendres 20			
Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet					Arròs amb 3 delícies eco				Regira't de verdures de temporada				Cigrons saltejats amb quinoa				Brou vegetal amb estrelles eco			
Patis d'ou de verdures amb enciam i olives					Filet llenguadina romana casolà enciam i pipes				Pollastre a l'ast amb barreja d'enciams				Hamburguesa de vedella planxa amb carbassó arrebossat				Lluç al forn amb patates i ceba			
logurt de granja					Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal 715	Lip 23	Prot 26	HC 101	Cal 723	Lip 27	Prot 25	HC 95	Cal 662	Lip 26	Prot 24	HC 83	Cal 719	Lip 27	Prot 25	HC 94	Cal 706	Lip 22	Prot 27	HC 100	
Dilluns 23 -menu sant Jordi					Dimarts 24				Dimecres 25				Dijous 26				Divendres 27			
Sopa de brou lletres					Llenties amb verduretes				Amanida russa amb *maionesa (opcional)				Macarrons integrals bolonyesa (carn picada vedella eco)				Puré de verdures del temps amb rostes			
Llibrets amb patates					Truita de carbassó amb enciam				Daus de gall dindi guisats amb xampinyons				Filet de lluç forn amb enciam i tomàquet				Pollastre rostit al forn al curry amb barreja d'enciams			
Crema catalana					Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal 741	Lip 30	Prot 22	HC 97	Cal 724	Lip 28	Prot 33	HC 85	Cal 716	Lip 24	Prot 30	HC 95	Cal 746	Lip 30	Prot 24	HC 95	Cal 698	Lip 26	Prot 28	HC 88	

Dimecres pa integral –iogurt de granja Cabrianes

Serà de producció ecològica(eco.) : pasta , llegum , arròs ,fruita ...1 vegada al mes : pollastre o carn vedella.

La fruita serà de ecològica o proximitat serà : taronja , pera ,plàtan,maduixa .

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