


Dilluns 3					Dimarts 4				Dimecres 5				Bones festes !! 									
Bròquil amb patates Estofat de vedella amb salsa i xampinyons logurt de granja ensucrat					Macarrons integrals eco amb tomàquet Pernilets de pollastres al curry amb enciam i olives Fruita del temps				Llenties estofades amb arròs eco Filet de lluç planxa amb amanida Fruita del temps													
Cal 725	Lip 29	Prot 26	HC 90		Cal 694	Lip 26	Prot 23	HC 92	Cal 768	Lip 28	Prot 30	HC 99										
Dilluns 10					Dimarts 11				Dimecres 12				Dijous 13				Divendres 14					
Sopa de verdures amb pasta eco Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives logurt de granja ensucrat					Mongetes pintes estofades verdures Cuixa de pollastre planxa amb patata al caliu Fruita del temps				Crema pastanaga i naps Fideuà (fumet de peix, sèpia, ceba i tomàquet) Fruita del temps				Arròs integral amb tomàquet Filet de llengüadina amb barreja d'enciams Fruita del temps				Regirat de verdures (mongetes tendres, pastanaga, patata, pèsols) Canelons de carn amb beixamel gratinats amb formatge Fruita del temps					
Cal 728	Lip 24	Prot 28	HC 100		Cal 736	Lip 28	Prot 26	HC 95	Cal 732	Lip 28	Prot 25	HC 96	Cal 732	Lip 28	Prot 28	HC 92	Cal 741	Lip 30	Prot 25	HC 99		
Dilluns 17					Dimarts 18				Dimecres 19				Dijous 20 menú				Divendres 21					
Llenties estofades eco (ceba, tomàquet, pastanaga..) Filet de salmó amb enciam i olives logurt de granja ensucrat					Arròs 3 delícies (pèsols, pernil dolç, pastanaga) Truita amb patates i ceba amb barreja d'enciams Fruita del temps				Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella amb salsa i bolets Fruita del temps				Espaguetis integrals eco amb sofregit de verdures amb tomàquet Croquetes d'espinaacs amb enciam Fruita del temps				Escudella de nadal Nuggets de pollastre amb patates torro / taronjada					
Cal 735	Lip 27	Prot 28	HC 95		Cal 671	Lip 19	Prot 27	HC 98	Cal 709	Lip 21	Prot 30	HC 100	Cal 734	Lip 26	Prot 29	HC 96	Cal 790	Lip 30	Prot 29	HC 101		

La fruita serà de proximitat i ecològica: taronja, pera, plàtan, poma i mandarina.

logurt de granja cabrianes

Dilluns i dimecres pa integral

Seran ecològics les pastes, arrossos i llegums. Una vegada me carn o l'ou.



BONES FESTES I BON ANY NOU 2019!!



CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional



PROPOSTA DE SOPARS DESEMBRE 2018



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 13	Divendres 14
PLAT ÚNIC COMPLET	Crema de carbassó amb rostes de pa	Sopa juliana	PLAT ÚNIC COMPLET	Sopa amb pasta
Arròs saltejat amb verdures i tonyina	Truita a la francesa amb amanida verda	Pa amb tomàquet i formatge i pernil	Saltejat de verdures amb tires de pollastre amb un toc d'herbes provençals	Torrada d'escalivada amb tonyina
Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 20	Divendres 21
Arròs saltejat amb bròquil	Sopa de verdures amb fideus	Hummus de cigrons amb picatostes	Pasta fina saltejada amb xampinyons	Crema de verdures
Vedella a la planxa amb tomàquet amanit	Peix blanc a la planxa amb amanida	Remenat d'ou amb xampinyons i amanida	Peix blau a la planxa amb amanida	Crepes de pernil dolç i formatge
Fruita	Fruita / Làctic natural	logurt amb fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura bullida	Sopa d'au amb pasta meravella	PLAT ÚNIC COMPLET	Pasta fina saltejada amb xampinyons	Crema de verdures
Carn blanca a la planxa amb amanida	Peix blanc al forn amb verdures	Arròs a la cubana amb salsa de tomàquet natural i ou dur	Peix blau a la planxa amb amanida	Crepes de pernil dolç i formatge
Fruita	Fruita / Làctic natural	Natilles	Fruita / Làctic natural	Fruita

Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill...

Carn vermella: porc, vedella...

Peix blau: salmó, seitó...

Peix blanc: lluç, orada, bruixa....



Aquest Nadal a la taula amb un brownie diferent!!

- **Ingredients:** 400 gr. De mongeta vermella cuita, 60 gr. De cacao en pols, 190 gr de mel, 1 cullerada de vainilla, 85 gr. de mantega de cacauet, ¼ de cullerada de bicarbonat, 1 pessic de sal i 75 gr. de perles de xocolata.

- 1.- Barrejar tots els ingredients excepte les perles de xocolata.
- 2.- En un motlle afegir la massa i seguidament decorar amb les perles de xocolata per sobre. Es pot decorar amb nabius si es prefereix.
- 3.- Fornejar a 175 °C durant aproximadament 20 minuts



Tot àpat ha d'incloure:
VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI +
PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT