



COBISA

ESCOLA

SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Crema de verdures de temporada Carn blanca adobada a la planxa amb patata panadera Fruita / logurt natural	10 Pasta amb salsa suau de formatges Peix a la planxa amb all i julivert i amanida variada Fruita / logurt natural	11 PLAT ÚNIC COMPLET Pèsols saltejats amb pernil salat, ou dur i sofregit de tomàquet Fruita / logurt natural	12 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Peix blau al forn amb all i verdures Fruita / logurt natural	13 Sopa de verdures amb pasta carn vermella amb escalivada i formatge fresc Fruita / logurt natural
16 Sopa d'au amb cigrons Peix blanc arrebossat casolà amb amanida variada Fruita / iogurt natural	17 PLAT ÚNIC COMPLET Cous cous saltejat amb verdures temporada i truita a la francesa Fruita	18 Crema de coliflor amb picada ametlles Carn vermella al forn amb salseta casolana Fruita / logurt natural	19 Llegums saltejats amb ceba Croquetes de ceps amb amanida variada Fruita / logurt natural	20 Arròs saltejat amb xampinyons i blat de moro Peix blanc al forn amb amanida variada Fruita / logurt natural
23 PLAT ÚNIC COMPLET Estofat de llegums amb verdures i daus de carn vermella Fruita	24 Minestra de verdures Carn blanca arrebossada casolana amb amanida variada Fruita / logurt natural	25 Puré de patata i carbassó Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita / logurt natural	26 PLAT ÚNIC COMPLET Panini casolà de pernil dolç i formatge amb amanida variada Batut de iogurt amb fruita del temps	27 Crema de carbassa Ou dur al forn amb salsa de tomàquet Fruita / logurt natural
30 Llegums saltejats amb sofregit de tomàquet Peix blanc en salsa verda a la planxa amb amanida variada Fruita	31 Sopa de peix amb pasta Regirat de patates amb xampinyons i amanida variada Fruita / logurt natural	Tot àpat ha d'incloure: VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÍNES + FRUITA O IOGURT Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill... Carn vermella: porc, vedella... Peix blau: salmó, tonyina... Peix blanc: lluç, dorada, brúixa		

SABIES QUÈ ...

TARONJA

Actualment s'ha convertit en un símbol de vida i salut, pel seu alt contingut en vitamina C. El seu consum sol ser al natural.

El seu consum sol ser al natural.

Encara que en suc natural representa una altra gran alternativa afegint preferentment la polpa pel seu contingut en fibra.



Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades:
CAT N°0681

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional