



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet
Croquetes de pollastre amb amanida
logurt natural de granja

7 Llenties saltejades amb verdures
Filet de lluç planxa amb barreja d'enciams i blat de moro
Fruita de temporada

8 Mongetes tendra amb patata
mandonguilles mixtes guisades amb bolets
Fruita de temporada

Son ecològics :
pastes, arròs, llegums.

pa de fleca del barri on cada dia s'elabora de manera tradicional .

La fruita de temporada serà de proximitat i ecològica
logurt natural km0 sense sucre

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional




Us proposem seguir una alimentació saludable

- Augmentar consum verdures i llegums
- Reduir aliments processats
- Menjar més verdures i hortalisses crues.
- Introduir la proteïna vegetal variada en 2º plats . Opta pels aliments de temporada i de proximitat .

11 FESTA

12 Arròs amb sofregit de tomàquet
llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam
logurt natural de granja

13 Amanida russa amb oli d'oliva
Pollastre a la planxa amb amanida i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

14 Amanida de pasta (pasta , tonyina, blat de moro)
Filet de llenguadina casolana amb amanida
Fruita de temporada

15 Cigrons estofats
Truita francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada

18 Amanida de hort (enciam ,tomàquet, , patata)
F, de bacallà amb barreja d'enciam i olives negres
logurt natural de granja

19 Espaguetis amb salsa de pesto (alfabrega ,all, oli)
Daus de porc estofat amb salsa de tomàquet i verdures
Fruita de temporada

20 Mongetes tendra a l'all amb daus de patata
Filet de lluç a la planxa amb muntanyeta de cuscus
Fruita de temporada

21 Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga i pèsol)
Truita de formatge amb barreja d'enciams i pipes
Fruita de temporada

22 Llenties saltades amb verdures
hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga
macedònia de fruites

25 FESTA

26 Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet
Filet de llenguadina amb barreja d'enciams
iogurt natural de granja

27 Fesolets saltejats amb verdural
Filet de pollastre planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

28 Bròquil amb pastanaga
Hamburguesa de vedella i porc amb salsa i xampinyons
Fruita de temporada

29 Tirabuixons amb fines herbes i formatge
Truita francesa amb amanida i blat de moro
Fruita de temporada