



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Macarrons s/g amb sofregit de ceba i tomàquet
pollastre amb amanida
iogurt 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 s/g mixtes amb bolets
Fruita de temporada

Son ecològics :
pastes, arròs, llegums.

sense gluten : s/g

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

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional




Us proposem seguir una alimentació saludable

- Augmentar consum verdures i llegums
- Reducir aliments processats
- Menjar més verdures , 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
llom planxa amb enciam
iogurt 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 s/g (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
iogurt natural de granja

19

Espaguetis s/g 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 verdura
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 s/g amb fines herbes i formatge
Truita francesa amb amanida i blat de moro
Fruita de temporada