



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Macarrons 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
hamburguesa de
pollastre amb enciam
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
iogurt 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 ,
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

filet de lluç
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
(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)
Calamars romana
amb barreja d'enciam i
olives negres
iogurt natural de granja

19

Espaguetis amb salsa de
pesto (alfabrega ,all, oli)
pollastre 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
arrebossada casolana
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 pollastre
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