

| DILLUNS 2                                          |          |         |        | DIMARTS 3                                                       |          |         |        | DIMECRES 4                                               |          |         |        | DIJOUS 5                                               |          |         |        | DIVENDRES 6                                                                                                  |          |         |        |
|----------------------------------------------------|----------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|----------------------------------------------------------|----------|---------|--------|--------------------------------------------------------|----------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|
| Bròquil, patata i pastanaga                        |          |         |        | Arròs amb salsa de xampinyons                                   |          |         |        | Sopa d'au amb fideus                                     |          |         |        | Wok de verdures amb patata                             |          |         |        | Crema de llenties vermelles                                                                                  |          |         |        |
| Cigrons amb ceba i pebre vermell i amanida variada |          |         |        | Remenat d'ou amb pernil dolç i amanida variada                  |          |         |        | Lluç al forn amb llit de ceba i patata i amanida variada |          |         |        | Pollastre al forn amb salsa casolana i amanida variada |          |         |        | Macarrons integrals amb salsa de pesto i amanida variada                                                     |          |         |        |
| Fruita ecològica de temporada                      |          |         |        | Iogurt natural ecològic sense sucre                             |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                            |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                          |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                                                                                |          |         |        |
| Kcal                                               | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                            | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                     | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                   | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) |
| 761,09                                             | 21,49    | 26,33   | 109,54 | 859,75                                                          | 34,41    | 44,87   | 79,58  | 593,67                                                   | 32,30    | 15,08   | 82,18  | 726,51                                                 | 26,77    | 37,67   | 70,10  | 961,61                                                                                                       | 37,32    | 30,05   | 135,47 |
| DILLUNS 9                                          |          |         |        | DIMARTS 10                                                      |          |         |        | DIMECRES 11                                              |          |         |        | DIJOUS 12                                              |          |         |        | DIVENDRES 13                                                                                                 |          |         |        |
| Minestra de verdures                               |          |         |        | Crema de porro                                                  |          |         |        | Pèsols amb patata                                        |          |         |        | Tallarins amb bacon i ceba                             |          |         |        | Arròs tres delícies                                                                                          |          |         |        |
| Bacallà a l'andalusa i amanida variada             |          |         |        | Llenties amb arròs i amanida variada                            |          |         |        | Estofat de gall dindi                                    |          |         |        | Trita d'espínacs i amanida variada                     |          |         |        | Mongeta blanca amb all i julivert i amanida variada                                                          |          |         |        |
| Fruita ecològica de temporada                      |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                                   |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                            |          |         |        | Iogurt natural ecològic sense sucre                    |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                                                                                |          |         |        |
| Kcal                                               | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                            | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                     | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                   | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) |
| 601,95                                             | 29,24    | 26,79   | 60,97  | 760,97                                                          | 24,41    | 27,82   | 104,02 | 709,67                                                   | 36,39    | 25,19   | 84,35  | 852,47                                                 | 34,35    | 47,15   | 72,69  | 824,99                                                                                                       | 22,73    | 22,80   | 132,22 |
| DILLUNS 16                                         |          |         |        | DIMARTS 17                                                      |          |         |        | DIMECRES 18                                              |          |         |        | DIJOUS 19                                              |          |         |        | DIVENDRES 20                                                                                                 |          |         |        |
| Crema de carbassó                                  |          |         |        | Hummus amb sticks de pastanaga                                  |          |         |        | Llenties estofades                                       |          |         |        | Pèsols amb porro i pastanaga                           |          |         |        | Sopa vegetal d'arròs                                                                                         |          |         |        |
| Fricandó de vedella i amanida variada              |          |         |        | Espaguetis saltejats amb verdures (pastanaga, carbassó i porro) |          |         |        | Trita de patates i amanida variada                       |          |         |        | Pollastre amb poma i ceba amb xips                     |          |         |        | Peix fres s/m i amanida variada                                                                              |          |         |        |
| Fruita ecològica de temporada                      |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                                   |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                            |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                          |          |         |        | Iogurt natural ecològic sense sucre                                                                          |          |         |        |
| Kcal                                               | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                            | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                     | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                   | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) |
| 824,19                                             | 34,67    | 43,47   | 79,57  | 925,19                                                          | 25,82    | 31,43   | 134,76 | 850,21                                                   | 36,65    | 34,70   | 97,74  | 660,64                                                 | 35,97    | 23,76   | 75,73  | 603,09                                                                                                       | 36,98    | 23,62   | 60,65  |
| DILLUNS 23                                         |          |         |        | DIMARTS 24                                                      |          |         |        | DIMECRES 25                                              |          |         |        | DIJOUS 26                                              |          |         |        | DIVENDRES 27                                                                                                 |          |         |        |
| Trinxat de col i patata                            |          |         |        | Cigrons estofats amb espínacs                                   |          |         |        | Crema de verdures de temporada                           |          |         |        | Arròs amb salsa de tomàquet casolà                     |          |         |        | Sopa amb pistons / Crema de carbassa i pastanaga                                                             |          |         |        |
| Salmó al forn amb llit de ceba i amanida variada   |          |         |        | Trita a la francesa i amanida variada                           |          |         |        | Galtes de porc guisades i amanida variada                |          |         |        | Mongeta blanca estofades i amanida variada             |          |         |        | Fingers de pollastre i amanida variada / Hamburguesa completa (hamburguesa, pa, formatge, enciam i tomàquet) |          |         |        |
| Fruita ecològica de temporada                      |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                                   |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                            |          |         |        | Fruita ecològica de temporada                          |          |         |        | Iogurt natural ecològic sense sucre                                                                          |          |         |        |
| Kcal                                               | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                            | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                     | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                   | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Lip (g) | HC (g) |
| 851,47                                             | 37,19    | 45,59   | 73,10  | 818,25                                                          | 31,74    | 37,57   | 88,29  | 651,11                                                   | 27,61    | 28,51   | 71,02  | 890,54                                                 | 23,72    | 25,66   | 141,18 | 725,82                                                                                                       | 41,34    | 35,96   | 59,21  |
| DILLUNS 30                                         |          |         |        | DIMARTS 31                                                      |          |         |        |                                                          |          |         |        |                                                        |          |         |        |                                                                                                              |          |         |        |
| VACANCES SETMANA SANTA                             |          |         |        |                                                                 |          |         |        |                                                          |          |         |        |                                                        |          |         |        |                                                                                                              |          |         |        |

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada i crudités. Les amanides es fan amb enciams i ingredients que varien segons temporada (tomàquet, remolatxa, cogombre i pastanaga).

S'ofereix aigua com a acompanyament dels àpats.

El pa i l'arròs són integrals. La pasta és integral excepte els fideus i els espaguetis.

Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments.

Les fruites, les verdures, les llegums, els cereals, i les pastes utilitzats en l'elaboració dels menús, poden ser de producció integrada o provenir de l'agricultura ecològica, buscant sempre la proximitat i circuit curt.

Els làctics sempre són ecològics i de proximitat.

S'utilitza OOVE (Oli d'oliva verge extra) per amanir. S'utilitza oli d'oliva i de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.

Estem treballant conjuntament amb la consultoria nutricional CESNUT NUTRICIÓ per poder-vos oferir la màxima qualitat dietètica en totes les programacions dels nostres menús. Per qualsevol dubte dietètic en referència al menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com). Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, n° col·legiada CAT0681.