

DJLLUNS Monday	DJMARTS Tuesday	DJMEGRES Wednesday	DJJOURS Thursday	DJVENPRES Friday
--------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------

		1	2	3
		Arròs al forn Lluç a la papillota amb juliana de carbassó i pastanaga Iogurt sense sucre i pa	Hummus de mongetes blanques amb pastanaga Filet de pollastre arrebossat casolà amb amanida variada Fruita de temporada i pa	Amanida de pasta (tomàquet, formatge fresc i olives) Gall al forn amb salseta verda Fruita de temporada i pa
6	7	8	9	10
Crema de verdures de temporada Pasta integral a la bolonyesa i toc de formatge i amanida Fruita de temporada i pa	Arròs brut de la terra Bacallà al forn amb salsa de ceba i pastanaga Fruita de temporada i pa	Mongeta tendra amb daus de pernil salat Pastís de patata, ou dur i verdures gratinat i amanida variada Iogurt sense sucre i pa	DIA DE PROTEÏNA VEGETAL Crema de carbassa i crostons Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada i pa	Puré de patata i pastanaga casolà Croquetes de pollastre casolanes amb amanida variada Fruita de temporada i pa
13	14	15	16	17
Coliflor i patata amb beixamel i gratinada Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida variada Fruita de temporada i pa	Cigrons estofats amb verdures Ou dur farcit amb samfaina Fruita de temporada i pa	Pasta amb salseta de formatge Gall a la planxa a la llimona amb amanida variada Iogurt sense sucre i pa	Risotto suau d'arròs amb xampinyons Pollastre al forn amb amanida variada Fruita de temporada i pa	Saltejat de mongeta blanca amb sofregit de ceba i tomàquet Bacallà al forn amb salsa verda Fruita de temporada i pa
20	21	22	23	24
Crema de porro amb formatge Llom rostit amb salsa de verdures Fruita de temporada i pa	Pasta multicereal amb salsa de tomàquet, orenga i formatge Filet de lluç al forn amb amanida variada Fruita de temporada i pa	Pèsols saltejats amb ceba i pernillet Trita de patates amb amanida variada Iogurt sense sucre i pa	Arròs caldós amb verdures Bacallà a la marinera Fruita de temporada i pa	Mongeta tendra, pastanaga i patata Cuixes de pollastre a la taronja amb amanida variada Fruita de temporada i pa
27	28	29	30	
Llenties estofades amb verdures i quinoa Remenat de xampinyons amb amanida variada Fruita de temporada i pa	Fideus a la cassola Gall a la papillota amb amanida variada Fruita de temporada i pa	Cigrons saltejats amb verduretes Mandonguilles de vedella amb salseta de pebrot vermell Iogurt sense sucre i pa	Vichyssoise amb crostons Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita de temporada i pa	

“Sabies que el **bròquil** posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes..” Fundació Espanvola de la Nutrició.



Es serveix fruita variada i de temporada tots els dies de postra. Els dimecres de postra es serveix iogurt natural sense sucre.

DIETA LAXANT: Puré de carbassa, carbassó i patata amb pollastre o peix i de postra una pera.

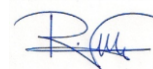
Per la elaboració del nostres plats i purés prioritzem Oli d'oliva i per amanir Oli d'oliva Verge Extra.

Es servirà aigua com a beguda única i es potenciarà el pa integral o de cereals.

Els plats elaborats amb verdures es podrà afegir: carbassó, carbassa, patata, ceba, porro, pastanaga, pebrot, tomàquet, mongeta tendra i xampinyons.

Estem treballant conjuntament amb la consultoria nutricional **CESNUT NUTRICIÓ** per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en totes els programacions dels nostres menús. Per a qualsevol dubte dietètic sobre els menús podeu contactar amb el nostre equip de dietistes-

-nutricionistes a info@cesnut.com



DJLLUNS Monday	DJMARTS Tuesday	DJMEGRES Wednesday	DJJOURS Thursday	DJVENDRES Friday
--------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------

		1	2	3
		Kcal:549 HC:72 Prot: 20 Líp:23	Kcal: 592 HC:50 Prot:26 Líp:32	Kcal:546 HC:75 Prot:12 Líp:22
6	7	8	9	10
Kcal:593 HC:78 Prot:25 Líp:19	Kcal:510 HC:63 Prot:24 Líp:18	Kcal:608 HC:82 Prot: 24 Líp:23	Kcal:558 HC:85 Prot:23 Líp:14	Kcal: 642 HC:50 Prot:26 Líp:34
13	14	15	16	17
Kcal:583 HC:71 Prot: 23 Líp:23	Kcal:618 HC:86 Prot: 19 Líp:22	Kcal:513 HC:76 Prot: 19 Líp:16	Kcal:566 HC:70 Prot: 23 Líp:22	Kcal:506 HC:62 Prot:24 Líp:18
20	21	22	23	24
Kcal:610 HC:86 Prot: 21 Líp:22	Kcal:574 HC:71 Prot: 23 Líp:22	Kcal:513 HC:76 Prot: 19 Líp:16	Kcal: 652 HC:49 Prot:25 Líp:26	Kcal: 603 C:65 Prot:25 Líp:27
27	28	29	30	
Kcal:510 HC:63 Prot:24 Líp:18	Kcal:592 HC:70 Prot: 24 Líp:24	Kcal:566 HC:70 Prot: 23 Líp:22	Kcal:570 HC:69 Prot: 21 Líp:26	