

		DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
			Mongeta tendra amb patata		Arròs caldós de pastanaga		Crema de verdures de temporada		Hummus de cigrons amb crudites de verdures
			Remenat d'ou amb xampinyos i amanida		Bistec de vedella a la planxa amb carbassó		Bacallà amb cebeta		Tires de pollastre al forn amb juliana de verdures
			Fruita de temporada/Làctic/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
	Sopa d'au amb pasta fina		Pèsols saltejats amb pernil		Arròs amb tomàquet		PLAT ÚNIC COMPLET		Tricolor de verdures (mongeta, pastanaga i patata)
	Truita de verdures amb amanida de tomàquet		Pollastre a la provençal amb pastanaga baby		Lluç al forn amb llit de porro i carbassó		Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida		Salmó/Tonyina amb all i julivert i guarnició de albergínia
	Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada/Làctic
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
	Wok d'arròs amb verdures		Crema de llegums amb verdures		Bròquil amb patata al vapor		Vichyssoise		PLAT ÚNIC COMPLET
	Bacallà a la planxa amb amanida		Ous farcits de tomàquet i tonyia		Daurada al forn amb pebrot		Mandonguilles de cigrons amb tomàquet i amandia verda		Cous-Cous de verdures i pollastre
	Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
	Crema de lleties i verdures		Minestra de verdures		Sopa de pasta fina		Làmines de patata al forn amb quatre formatges		Arròs amb xampinyons
	Pollastre a la planxa amb carbassó		Salmó/Tonyina a la papillote amb patata		Llom a la planxa amb amanida verda		Lluç al forn amb tomàquet amanit		Remenat d'ou amb gambetes i allets i amanida
	Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Làctic
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31		
	Arròs tres delícies		Coliflor amb patata		Macarrons amb verdures		Cigrons saltejats amb ceba		
	Rap en salsa verda amb verdures		Pollastre amb amanida verda		Truita francesa amb pastanaga baby		Daurada al forn amb juliana de verdures		
	Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada/Làctic		Fruita de temporada		

ALIMENTANT EL FUTUR

Proposta de sopar

Octubre 2019

Sabíeu que la millor època per consumir "porro" és a la Tardor? Recorda que 150g de porro aporta el 48% de les ingestes recomanades de Vitamina B9 o folats tan recomanats per a una correcta circulació sanguínia en adults i nens. *Fundació Espanyola de la Nutrició*

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.