

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				MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS: Pasta amb salsa bolonyesa de vedella			
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				Pizza margarita i amanida variada			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Maduixes per postres			
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'oferirà 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. Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, nº col·legiada CAT0681.

