

Dilluns 3					Dimarts 4				Dimecres 5				Dijous 6				Divendres 7			
Festa					Fideuà Truita de carbassó ,patates i ceba amb d'enciam i tomàquet				Regirat de verdures (Pastanaga,patates, pèsols i mongeta verda) mandonguilles guisades amb salsa i cuscus *ou dur amb tonyina SP,V				Arròs 3 delícies Filet de bacallà amb tomàquet i orenga				Cigrons estofats Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro *tofu V Fruita del temps			
					iogurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
774	23	24	98		754	20	31	103	665	19	26	97	748	24	31	102				
Dilluns 10					Dimarts 11				Dimecres 12				Dijous 13				Divendres 14			
Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet Calamars a la romana casolans amb enciam i pastanaga Fruita del temps					Crema de tardor (carbassa, patata,i pastanaga..) Hamburguesa vedella planxa amb ceba caramel·litzada i enciam *peix V Fruita del temps				Macarrons amb sofregit de tomàquet Pastis d'ou , patates i verdures amb enciam Fruita del temps				Patates estofades Filet de bruixa orly amb enciam i pipes gira-sol Fruita del temps				Llenties estofades Pit de pollastre planxa amb enciams i blat moro *tofu amb salsa soja V Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
705	26	24	103		664	25	24	87	773	26	24	112	674	32	29	97	690	17	32	102
Dilluns 17					Dimarts 18				Dimecres 19				Dijous 20				Divendres 21			
Espaguetis carbonara amb herbes provençals -* espaguetis amb beixamel SP,V Filet de limanda amb enciam iogurt de granja					Bledas amb patata a l'all Daus de gall dindi estofats amb cous cous *daus de tofu amb salsa V Fruita del temps				Arròs a l'americana (carn picada) *amb tomàquet V Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps				Cigrons estofats Magre de porc arrebossat amb enciam i pastanaga -* ou dur amb tonyina SP,V Fruita del temps				Brou de verdures amb pasta Truita de patates i ceba amb enciam Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
695	24	29	99		660	17	28	102	701	23	29	90	726	22	31	101	664	25	24	87
Dilluns 24					Dimarts 25				Dimecres 26				Dijous 27				Divendres 28			
Fideus a la cassola (fideus, ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i oli) Filet de bruixa amb d'enciam Fruita del temps					Llenties guisades Raves de calamar amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Mongeta perona amb daus de patata Pollastre rostit al curry amb arròs llarg *hamburguesa de tofu amb bolets V Fruita del temps				Arròs milanesa Truita a la francesa amb formatge enciam i tomàquet flam casola				Crema de pastanaga Canalons de carn gratinats *peix V Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
695	19	37	96		811	28	34	105	739	38	21	78	687	15	27	112	716	26	29	

Producció ecològica: pasta, llegum i arròs i poma.

La fruita serà: mandarina, pera, taronja, poma, plàtan...fruita de proximitat

Un dia setmana pa integral . Iogurt de granja d'Olot .



Menús revisat i valorats per **Consultoria Nutricional CESNUT** per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús info@cesnut.com



CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

