

La fruita serà : , poma ,taronja , pera, platan ...de proximitat. Producció ecològica: pasta, llegum , arròs . Un dia setmanal pa integral - iogurt de granja de Olot .												LA PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA CCPAE				Dijous 8 Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet,oli) Figuretes de lluç amb enciam i pipes gira-sol macedònia de fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>795</td><td>29</td><td>24</td><td>98</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	795	29	24	98	Divendres 9 Mongetes perona i patates Mandonguilles vedella amb arròs llarg *ous dur amb tonyina V Fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>703</td><td>27</td><td>25</td><td>90</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	703	27	25	90																				
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
795	29	24	98																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
703	27	25	90																																																								
Dilluns 12 Espaguetis bolonyesa (sofregit de ceba ,tomàquet ,carn picada) *sense carn V Truita patates i ceba amb enciam i tomàquet iogurt de granja <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>730</td><td>22</td><td>32</td><td>101</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	730	22	32	101	Dimarts 13 Arròs blanc amb tomàquet Filet de limanda amb enciam i blat de moro fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>697</td><td>21</td><td>26</td><td>98</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	697	21	26	98	Dimecres 14 Cigrons estofats Salsitxes de porc enciam i pastanaga *^croquetes d'espinaç SP ,V fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>750</td><td>26</td><td>24</td><td>105</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	750	26	24	105	Dijous 15 Bròquil amb patates Daus de vedella estofat amb cous cous * daus de tofu V fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>682</td><td>20</td><td>25</td><td>103</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	682	20	25	103	Divendres 16 Brou amb pistons Contracuixa de pollastre planxa amb patata caliu *peix V fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>683</td><td>27</td><td>35</td><td>75</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	683	27	35	75
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
730	22	32	101																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
697	21	26	98																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
750	26	24	105																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
682	20	25	103																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
683	27	35	75																																																								
Dilluns 19 Fideus cassola (ceba , tomàquet ,pastanaga ,costella) *^sense carn SP,V Filet de lluç planxa amb enciam i olives iogurt de granja <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>752</td><td>27</td><td>32</td><td>94</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	752	27	32	94	Dimarts 20 Puré de verdures temps (carbassa ,ceba i pastanaga) Pollastre al forn al curry amb arròs llarg *tofu al curry V fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>658</td><td>26</td><td>23</td><td>83</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	658	26	23	83	Dimecres 21 Arròs amb verdures Estofat de vedella amb xampinyons i patates guisades *peix V fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>692</td><td>22</td><td>31</td><td>91</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	692	22	31	91	Dijous 22 Sopa de verdures amb estrelles truita de carbassó i patates amb amb enciam fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>765</td><td>21</td><td>29</td><td>115</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	765	21	29	115	Divendres 23 Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet,oli) calamars romana casolans amb enciam i daus tomàquet macedònia de fruites <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>733</td><td>29</td><td>27</td><td>91</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	733	29	27	91
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
752	27	32	94																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
658	26	23	83																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
692	22	31	91																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
765	21	29	115																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
733	29	27	91																																																								
Dilluns 26 Arròs blanc amb sofregit amb tomàquet Filet bacallà amb enciam i blat de moro iogurt de granja <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>667</td><td>23</td><td>24</td><td>91</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	667	23	24	91	Dimarts 27 Trinxat (Col i patates saltejat) Filet d'au planxa amb carbassó arrebossat *hamburguesa vegetal V fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>700</td><td>20</td><td>31</td><td>99</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	700	20	31	99	Dimecres 28 Mongetes blanques estofades Hamburguesa vedella planxa enciam i olives * tofu V macedònia de fruites <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>719</td><td>27</td><td>29</td><td>90</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	719	27	29	90	Dijous 29 Espaguetis amb tonyina Pastis d'ou amb patates ceba i verdures amb enciam fruita <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>747</td><td>22</td><td>26</td><td>110</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	747	22	26	110	Divendres 30 Patates estofades amb verdures Filet de limanda romana amb enciam i tomàquet flam <table><tr><td>Cal</td><td>Lip</td><td>Prot</td><td>HC</td></tr><tr><td>727</td><td>27</td><td>26</td><td>95</td></tr></table>				Cal	Lip	Prot	HC	727	27	26	95
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
667	23	24	91																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
700	20	31	99																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
719	27	29	90																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
747	22	26	110																																																								
Cal	Lip	Prot	HC																																																								
727	27	26	95																																																								

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

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoria Nutricional

PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS

Tot àpat ha d'incloure: **VERDURA O AMANIDA**+ **UN APORT D'HIDRATS DE CARBONI**+**PROTEÏNES**+**FRUITA O IOGURT**.

 Bon any 2015!			Dijous 8 Crema de carbassó amb un toc formatge Truita al gust amb amanida logurt	Divendres 9 Sopa d'au amb galets Peix al forn sobre llit de patata i ceba Broqueta de fruites amb xocolata desfeta
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Pèsols saltejats amb pernil serrà Carn vermella amb samfaina Fruita del temps	Patates guisades amb verdures al gust Truita al gust amb amanida verda Fruita del temps	Espinacs a la catalana Carn blanca arrebossada amb muntanyeta d'arròs pilaf logurt	Sopa de verdures amb arròs Peix a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	Amanida de temporada completa Pizza vegetal amb tonyina Flam de vainilla
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Patata graten al forn amb pernil dolç i formatge Ou dur amb amanida Fruita del temps	PLAT ÚNIC COMPLET Cigrons guisats amb variat de verdures i costella logurt	Fideus saltejats amb verdures al gust Peix a la papillote amb rodanxes de carbassó Fruita del temps	Arròs caldos de peix Carn blanca amb salsa al gust Fruita del temps	Crema de pastanaga amb rostes de pa Bunyols de bacallà amb patates fregides Pinya en almívar
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Llenties amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb amanida verda Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons Peix arrebossat amb xampinyons saltejats Fruita del temps	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs blanc saltejat amb verdures de tardor i daus de pollastre Fruita del temps	Mongeta tendra amb patates a l'allet Carn vermella a la planxa amb bresa logurt de sabors	Escalivada Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita del temps