

Dilluns**Dimarts****Dimecres****Dijous****Divendres**

3	4	5	6	7
Minestra de verdures	Vichyssoise	Patata i bròquil al vapor amb oli d'oliva	Patata i bleda	Crema de pastanaga
Sardines al forn amb pebrot al forn	Gall dindi a la planxa amb pèsols i pastanaga	Llom a la planxa amb espinacs saltats	Truita francesa amb xampinyons saltats	Fogoner al forn amb tomàquet al forn
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps	Fruita del temps
10	11	12	13	14
Col saltada amb patata	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Crema de porros	Patata i espinacs	Pèsols saltats amb ceba
Truita francesa amb albergínia al forn	Cuixa de pollastre a la llimona amb ceba i pebrot	Gall dindi a la planxa amb bolets saltats	Lluç al forn amb saltat de verdures	Llonza de porc a la planxa amb carxofa saltada
Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
17	18	19	20	21
Crema de verdures de temporada	Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, pebrot i tonyina)	Coliflor al vapor amb patata	Patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols	Saltat de verdures
Vedella a la planxa amb carbassó al forn	Truita francesa amb tomàquet provençal	Filet de lluç al forn amb pebrot al forn	Magre a la planxa amb verdures a la planxa	Pollastre a la planxa amb patata al caliu
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat



Bon estiu!!!



Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

Els làctics seran desnatats.

La fruita de juny serà: poma, pera, plàtan, taronja.

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Juny 2019
Menú Hipocalòric



Els cogombres són font minerals com el potassi i rics en vitamina C. Li donaran un toc fresc i diferent als teus plats d'estiu.



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Crta. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos
Gavà, Barcelona

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.