

OCTUBRE 2017

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Pasta sense gluten al pesto (alfàbrega i pinyons)	Cigrons <b>ECO</b> amb patata (ceba, porro i sofregit de tomàquet)	Amanida grega (tomàquet, blat de moro, olives i formatge)	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, ceba, pastanaga i patata)	Bledes amb patata saltejades amb pernil dolç
Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Ous amb tomàquet	Paella de peix i marisc (sèpia, musclos, cloïsses, caldo de peix, pebrot verd i vermell, tomàquet)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga	Pit de pollastre al forn amb samfaina (pit de pollastre, tomàquet, ceba, porro, pebrot vermell i vers, carbassó i alberaínia)
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Llenties <b>ECO</b> estofades (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, patates)	Arròs semi integral amb tomàquet	Amanida amb poma i panses	<b>Festa</b>	<b>Festa</b>
Truita de pernil amb enciam i olives	Llom de porc al forn amb verdures	Fideuà de marisc (cloïsses, calamar, gamba, sèpia, musclos) amb pasta sense gluten		
Fruita	Fruita	Iogurt sostenible		
DILLUNS 16 Dia de la proteïna vegetal	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de carbassó amb pèsols	Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades	Barreja d'enciams amb olives	Pasta sense gluten a la carbonara (bacon, formatge, crema de llet)	Sopa de peix amb arròs
Arròs de verdures amb fruits secs	Truita de formatge amb enciam i tomàquet	Arròs semi integral <b>ECO</b> amb bolets saltats, rodó de vedella amb pèsols i pastanaga	Lluç fresc al forn amb verdures (tomàquet, ceba, porro, pastanaga, carbassó)	*Escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27 Dia de la vitamina A
Pèsol amb patates	Menestra de verdures	Enciam i tomàquet	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge	Crema de pastanaga
Truita de carbassó amb enciam i olives	Botifarra amb enciam i pastanaga	Arròs semi integral <b>ECO</b> amb estofat de gall d'indi	Peix fresc amb enciam i olives	Pollastre a les fines herbes al forn
Fruita	Fruita	Iogurt sostenible	Fruita	Fruita
DILLUNS 30	DIMARTS 31	<p><b>MES DE LA VITAMINA A</b></p> 		
Mongeta verda amb patata i pastanaga	Cigrons amb espinacs (cigrons, espinacs, tomàquet i patates)			
Salmó al forn amb salsa de tomàquet amb enciam i blat de moro	Ous amb tomàquet			
Fruita	Fruita	<p>*Sense gluten</p> <p>Berenars: entrepà, coca casolana, pa amb xocolata, iogurt amb galetes o fruita (de p3 a 2n). Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.</p>		

Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana.

CÀTERING VOSTRA CUINA S.L. Reg. Sanitat 26-03850-B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS [www.vostracuina.com](http://www.vostracuina.com)