

OCTUBRE

2017

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Tallarines al pesto (alfàbrega i pinyons)	Cigrons ECO amb patata (ceba, porro i sofregit de tomàquet)	Amanida grega (tomàquet, blat de moro, olives i formatge)	Crema de verdures amb crostons (mongeta tendra, porro, ceba, pastanaga i patata)	Bledes amb patata saltejades amb pernil dolç
*Filet de bacallà a la romana amb enciam i blat de moro	Pollastre a la planxa amb amanida	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 albercínia)
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Lenties ECO estofades (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, patates)	Arròs semi integral amb tomàquet	Amanida amb poma i panses	Festa	Festa
Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Llom de porc al forn amb verdures	Fideuà de marisc (cloïsses, calamar, gamba, sèpia, musclos)		
Fruita	Fruita	Iogurt sostenible		
DILLUNS 16 <small>Dia de la proteïna vegetal</small>	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de carbassó amb pèsols	Mongetes blanques ECO estofades	Barreja d'enciams amb olives	Espaguetis a la carbonara (espaguetis, bacon, formatge, crema de llet)	Sopa de peix amb arròs
Cus Cus de verdures amb fruits secs	Pollastre a la planxa amb amanida	Arròs semi integral ECO 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 <small>Dia de la vitamina A</small>
Pèsol amb patates	Menestra de verdures	Enciam i tomàquet	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge	Crema de pastanaga
Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Botifarra amb enciam i pastanaga	Arròs semi integral ECO 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>MES DE LA VITAMINA A</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	Pollastre a la planxa amb enciam i olives			
Fruita	Fruita			
*SENSE OU				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
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.				

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