



MES DE LA VITAMINA C

SENSE GLUTEN

SEPTEMBRE 2017

	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Crema freda de carbassó (carbassó, patata, ceba, porro)	Barreja d'enciams amb pastanaga i olives	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge	Mongeta tendra amb patata
	Pollastre al forn a la llimona amb enciam i tomàquet	Arròs semi integral amb fricandó (rodó de vedella, ceba, tomàquet, porro, pastanaga)	Truita a la francesa amb pernil, enciam i blat de moro	*Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet
	Fruita	Gelat	Fruita	Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Amanida de lleties <b>ECO</b> (tomàquet, tonyina, olives i blat de moro)	Crema freda de pastanaga (pastanaga, patata, ceba, porro i mongeta tendra)	Amanida amb pastanaga	Espinacs amb patata	Pèsols saltats amb pernil
Ous amb tomàquet	Pasta sense gluten amb tomàquet i tofu	Arròs semi integral amb *mandonguilles de porc a la jardinera (pebrot, pastanaga)	Filet de bruixa al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre a l'allet amb enciam tomàquet
Fruita	Fruita	Iogurt sostenible	Fruita	Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30 Dia de la Vitamina C
Arròs a la milanesa (arròs, tomàquet, magra de porc, porro, ceba, pebrot verd i vermell i tomàquet)	Ensaladilla Russa (patata, mongeta, pastanaga, pèsol, tonyina, ou dur i maionesa)	Amanida amb blat de moro	Fesolets (mongeta blanca, patata, tomàquet, ceba, porro, pastanaga i carbassó)	Bròquil amb patata
Truita francesa amb formatge amb enciam i olives	*Escalopa de vedella amb enciam i pastanaga	Pasta sense gluten a la cassola (pebrot verd, ceba, tomàquet i costella de porc)	<u>Peix fresc</u> amb all i julivert, enciam i tomàquet	Pollastre a la taronja
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Kiwi
Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, meló, prèsec, nectarina, sindria, prunes				
*Sense gluten				

Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana. LA VOSTRA CUINA S.L.

NIF B-58.742.057 Avda Egara 50, 08192 Sant Quirze del Vallès

Escola TURÓ DE CAN MATES telf. 93 590 02 03 turocanmates @vostracuina.com