



MES DE LA VITAMINA C

SETEMBRE 2017

	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Crema freda de carbassó amb crostons (carbassó, patata, ceba, porro)	Barreja d'enciams amb pastanaga i olives	Tallarines 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 olives
	Fruita	Gelat	Fruita	Fruita
	Pasta integral amb tomàquet i peix blanc a la planxa-Fruita	Peix blau a la planxa amb pure de patata-Fruita	Crema de pastanaga-Llom arrebossat amb tomàquet amanit-Fruita	Hamburguesa de lleties i formatge amb tomàquet i enciam-Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19 <small>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</small>	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Amanida de lleties ECO (tomàquet, tonyina, olives i blat de moro)	Crema freda de pastanaga (pastanaga, patata, ceba, porro i mongeta tendra)	Amanida amb pastanaga	Espinacs amb patata	Pesols saltats amb pernil
Ous amb tomàquet	Macarrons ECO a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, tofu i seitán)	Arròs semi integral amb mandonguilles de porc a la jardineria (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
Arròs amb tomàquet-Peix blanc a la planxa-Iogurt	Hummus amb bastonets de pastanaga i api-Truita francesa amb formatge-Iogurt	Verdura bullida amb patata-Peix blau a la planxa-Fruita	Mandonguilles de cigrons amb amanida-Fruita	Amanida completa-Pizza amb xampinyons-Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30 <small>Dia de la Vitamina C</small>
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	Fideus 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
Verdura bullida amb patata-Llom a la planxa-Iogurt	Peix blau amb arròs-Fruita	Crema de carbassa-Crep de cigrons farcida d'amanida i fruits secs-Fruita	Arros, verduretes i pollastre-Fruita	Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro i pernil dolç-Fruita
Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, meló, prèsec, nectarina, sindria, prunes				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
Berenars: entrepà , coca casolana , pà amb xocolata o iogurt amb galetes (de p3 a 2n) Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.				

Menu revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Master 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