



**Menú sense fruita seca**

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
<b>Cigrons estofats</b> (cigrons, ceba, porro, tomàquet, pastanaga i patates)	<b>Crema de carbassa</b> (carbassa, pastanaga, mongeta tendra, patata i ceba)
<b>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga</b>	<b>*Pollastre arrebossat amb patates fregides</b>
<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<b>Llenties estofades ECO</b> (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, patates)	<b>Arròs semi integral amb tomàquet</b>	<b>Amanida amb tomàquet i olives negres</b>	<b>Bledes amb patates i pernil</b>	<b>Crema de xampinyons</b> (patata, xampinyons, porro i tomàquet)
<b>Ous amb tomàquet</b>	<b>Filet de bacallà a la romana amb enciam i blat de moro</b>	<b>Fideuà de marisc</b> (cloïsses, calamar, gamba, sèpia, musclos)	<b>Pollastre a la llimona amb enciam i olives negres</b>	<b>Botifarra amb mongetes seques</b>
<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>	<b>Iogurt de cooperativa</b>	<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16 DIA DE LA PROTEINA VEGETAL
<b>Sopa de peix amb arròs</b>	<b>Mongetes blanques estofades ECO</b> (mongetes blanques, ceba, porro, tomàquet, pastanaga i patates)	<b>Amanida amb olives negres i blat de moro</b>	<b>Espaguettis amb orenga i formatge</b>	<b>Crema de carbassó amb pèsols i crostons</b>
<b>Escalopa de llom amb enciam i pastanaga</b>	<b>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</b>	<b>Arròs semi integral Estofat de gall d'indi</b>	<b>Lluç fresc al forn amb verdures</b> (tomàquet, ceba, porro, pastanaga, carbassó)	<b>Cus cus de verdures</b>
<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>	<b>Iogurt (sostenible)</b>	<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23 DIA DELS HIDRATS DE CARBONI
<b>Menestra de verdures</b>	<b>Crema de carbassa i porro</b>	<b>Amanida, tomàquet i pastanaga</b>	<b>Pèsols amb patates</b>	<b>Macarrons ECO amb tomàquet i formatge</b>
<b>Truita de carbassó amb enciam i tomàquet</b>	<b>Salmó al forn amb salsa de tomàquet, enciam i olives</b>	<b>Arròs semi integral amb fricandó</b>	<b>Pollastre rostit amb pinya, enciam i blat de moro</b>	<b>Hamburguesa de vedella amb patates chips</b>
<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>	<b>Iogurt de cooperativa</b>	<b>Fruita</b>	<b>Fruita</b>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30

# SETMANA SANTA

Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina

\*sense fruita seca

PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR

Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana.  
LA VOSTRA CUINA S.L. Reg. San.: 26.12437/B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com