CEIP TURÓ DE CAN MATES

La Vostra Cuina
MENJADOR, VALORS I LLEURE

Menú sense marisc

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Cigrons estofats (cigrons, ceba, porro, tomàquet, pastanaga i patates)	Crema de carbassa (carbassa, pastanaga, mongeta tendra, patata i ceba)
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Canelons de carn
Fruita	Fruita

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

SETMANA SANTA

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

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