

ABRIL 2018

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTA	LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO	MACARRONS ECO AMB OLI I ORENGA	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, CEBA, PORRO I PATATA)
	TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I OLIVES	ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB ESTOFAT DE VEDELLA (VEDELLA, PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I TOMÀQUET)	LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET
	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
	Crema de carbassa amb crostons i formatge rallat Pollastre a la planxa Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Fruita de temporada	Hummus amb bastons de api i pastanaga Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Sopa de peix Croquetes casolanes Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12 DIA DE L'AIGUA	DIVENDRES 13
MONGETA VERDA AMB PATATA	MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA (MONGETA BLANCA, PORRO, PASTANAGA, CEBA, TOMÀQUET I PATATA)	AMANIDA GREGA (ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES I FORMATGE)	SOPA DE BROU AMB PASTA I VEGETALS	ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB TOMÀQUET
BRUIXA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUÀ DE MARISC (CLOISES, CALAMAR, GAMBA, SÈPIA I MUSCLOS)	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	BROTXETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
Raviolis d'espínacs amb oli d'oliva i formatge Fruita de temporada	Crema de porros Llom arrebassat amb tomàquet Fruita de temporada	Pollastre al forn amb arròs integral Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Iogurt	Amanida variada Pizza de xampinyons
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
MACARRONS ECO A LA CARBONARA (MACARRONS, BACON, FORMATGE I CREMA DE LLET)	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (MONGETA TENDRA, CARBASSÓ I PORRO)	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FRUITS SECS	CIGRONS ECO ESTOFADES (CIGRONS, CEBA, PORRO I TOMÀQUET)	BRÒQUIL AMB PATATA
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB CEBETES, ENCIAM I BLAT DE MORO	ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB RODO DE VEDELLA I XAMPINYONS	OUS AMB TOMÀQUET	PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Amanida variada Truita de patata Fruita de temporada	BACALLÀ A LA LLAUNA, ESPINACS A LA CATALANA Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa Iogurt	Tallarines saltejats amb carbassó, pebrot i bolets Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
TRINXAT DE COL I PATATA	VICHYSOISE (PORRO AMB PATATA)	AMANIDA AMB OLIVES	LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	ESPIRALS AL PESTO (ESPIRALS, ALFABREGA, PINYONS, FORMATGE I OLI D'OLIVA)
BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	PAELLA DE VERDURES VALENCIANA (FABES I PÈSOLS)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
Amanida d'enciams, remolatxa i nous Truita de patata i xampinyons Fruita de temporada	Arròs integral amb fruita seca i gall dindi Fruita de temporada	Verdura bullida amb patata Croquetes de cigrons Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre al forn Fruita de temporada	Crema de pastanaga Peix blau a la planxa amb carbassó Iogurt

FESTA

ABRIL AIGÜES MIL! CONEIXEM L'IMPORTANCIA D'AQUEST NUTRIENT



FRUITA DEL MES: POMA, PERA, PLÀTAN, KIWI, TARONJA, MADUIXA I MANDARINA

PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR

BERENARS, ENTRPÀ, COCA DE XOCOLATA, IOGURT AMB GALETES, MAGDALENES I PA AMB XOCOLATA (DE P3 A 2on).

AQUESTS BERENARS ES SERVEIXEN DE MANERA

ROTATÒRIA. DIÀRIAMENT DISPOSEM D'UN BOL DE FRUITA I PA

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