

## MES DELS NUTRIENTS

MAIG 2018



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	
<b>FESTA</b>	LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA, I MONGETA TENDRA)	ENCIAM I TOMÀQUET I FRUITS SECS	ESPINACS A LA CATALANA (PATATA, PANSES I PINYONS)	
	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA	PAELLA DE VERDURES	RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	
	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA	
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÒS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOL, MONGETA TENDRA)	MONGETA VERDA AMB PATATA	BARREJA D'ENCiams AMB TOMÀQUET I FORMATGE	AMANIDA MURCIANA (PATATATES, OLIVES, ENCIAM I TOMÀQUET)	EMPEDRAT (MONEGETES BLANQUES, PEBROT VERD, TONYINA)
OUS DURS AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES	ESCALOPA DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUS A LA CASSOLA	POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO	BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT / NATILLES DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	BLEDES AMB PATATES	ENCIAM AMB PASTANAGA	RAVIOLIS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE	GASPATXO
TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I OLIVES	ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC, A LA JARDINERA (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA)	PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUS CUS AMB VERDURES I FRUITS SECS
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTA</b>	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL I CEBA	ENCIAM, TOMÀQUET CHERRY I PIPES	AMANIDA DE PASTA (ESPIRALS, PATATA, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA)	VICHYSOISE (CREMA FREDA DE PORROS I PATATES)
	OUS A LA CARBONARA	ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB RODÓ DE VEDELLA I VERDURES (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)	LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
MONGETA TENDRA AMB PATATA	LLESQUES DE PATATA, CEBA, I TOMÀQUET AL FORN	ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	AMANIDA DE CIGRONS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS)	
BACALLA AL FORN AMB VERDURES	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUS A LA CASSOLA	TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA	
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, grunes, cireres, maduixes, albercoc.

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: 26.124377/B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com