



SENSE FRUITA  
SECA

GENER 2019

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<b>FEST A</b>	MACARRONS ECO AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSA	FESOLETS ECO (PASTANAGA, PATATA, PORRO)	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
	GALL DINDI PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA	OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET	PEIX FRESC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES*
	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18 <small>PROTEÏNA VEGETAL</small>
MONGETA VERDA AMB PATATA	CIGRONS ECO SALTATS (TOMÀQUET, CEBA, PORRO I ALL)	ENCIAM AMB BLAT DE MORO	SOPA DE BROU AMB VEGETALS I PASTA	CREMA DE VERDURES (PATATA, ESPINAC, CEBA, PORRO, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
BRUIXA ARREBOSSADA* AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES*	ARRÒS INTEGRAL AMB MANDONGUILLES* (PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I PÈSOLS)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	GALL DINDI PLANXA I ESPIRALS AMB OLI D'OLIVA I ORÈNGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
MENESTRA DE VERDURES (PASTANAGA, MONGETA TENDRE, CARXOFA, PÈSOLS I PATATA)	ARRÒS A LA MILANESA (PÈSOLS, PEBROT, CARN DE PORC, I FORMATGE)	ENCIAM AMB TOMÀQUET CHERRY	LLENTIES ECO AMB VERDURES (CEBA, PATATA, PASTANAGA, PORRO I TOMÀQUET SOFREGIT)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE FORMATGE*
LLOM ARREBOSSAT* AMB ENCIAM I TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	FIDEUÀ MARINERA (SÈPIA, CALAMAR, GAMBÀ, MUSCLOS)	OUS AMB TOMÀQUET	BROXETA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, OLIVES*
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
ESPINACS AMB PATATES I PERNIL SALAT	ESPIRALS ECO AMB TOMÀQUET I FORMATGE	ENCIAM AMB BLAT DE MORO I OLIVES*	MONGETES BLANQUES ESTOFADES	
SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I PASTANAGA	BOTIFARRA* A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	PAELLA MIXTA (ARRÒS, SEPIA, CALAMAR, GAMBÀ, MUSCLOS, COSTELLA DE PORC)	TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I TOMÀQUET	
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	
Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR (SENSE FRUITS SECS)				
Els arrebossats estan elaborats pel cuiner (sense gluten, ou ni lactosa)				
*Aquests aliments i elaboracions estan lliures de Fruits secs				

Menú revisat per Marina Perugini. Licenciada en ciència i tecnologia dels aliments master en dietètica i nutrició humana.  
LA VOSTRA CUINA S.L. Rea. San.: 26.12437/B. Av. Eàara. 50 08192. SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com