

SENSE OU

DIVENDRES 1

PATATES GUISADES AMB
PASTANAGA I PÈSOLS

POLLASTRE A L'ALLET
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

FEBRER 2019

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIVENDRES 8
PASTA* AMB PESTO	BLEDES AMB PATATA	ENCIAM AMB OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO	CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS	ESCUDELLA BARREJADA (PISTONS, CIGRONS ECO, VERDURES)
PEIX PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT	POLLASTRE AL FORN AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO	ARRÒS INTEGRAL ECO FRICANDÓ DE VEDELLA I XAMPINYONS	LLENTIES ECO AMB ARRÒS INTEGRAL I VEGETALS	*PEIX FRESC ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTA	TALLARINES* AMB ORENGA I OLI D'OLIVA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FRUITA SECA	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, CEBA, PORRO, PATATA)	CIGRONS ECO ESTOFATS (PASTANAGA I SOFREGIT DE TOMÀQUET)
	FILET DE BRUIXA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB COSTELLES I VERDURES	LLOM AL FORN AMB SALSA DE POMA, ENCIAM I PASTANAGA	PEIX PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
LLENTIES ECO AMB VERDURES (CEBA, PORRO, PATATA, PASTANAGA I TOMÀQUET SOFREGIT)	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB VERDURES (PEBROT VERD I VERMELL, MONGETA TENDRA I CARBASSÓ)	ENCIAM AMB PASTANAGA	SOPA DE PEIX AMB PASTA	COL I FLOR AMB PATATES
POLLASTRE PLANXA, ENCIAM I TOMÀQUET	SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUS CÚS AMB VERDURES I ESTOFAT DE GALL D'INDI	POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATES FREGIDES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	
TALLARINES* INTEGRAL AMB TOMÀQUET	MONGETES AMB PATATES	AMANIDA GREGA (BARREJA DE TOMÀQUET CHERRYS, OLIVES NEGRES I FORMATGE)	CIGRONS ECO ESTOFATS (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	
LLUÇ AL FORN A LA TARONJA	PIT DE POLLASTRE AL FORN AMB SANFAINA (TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PEBROT VERMELL I VERD, CARBASSÓ I ALBERGÍNIA)	PAELLA MIXTA (SÈPIA, CALAMAR, GAMBA, MUSCLOS, COSTELLA DE PORC)	GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	
Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
*SENSE OU				

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