

SENSE CARN

SETEMBRE 2019

					DIJOUS 12	DIVENDRES 13
					TALLARINES INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS (CARBASSÓ, PATATA, CEBA I PORRO)
					TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I BLAT DE MORO	PEIX AL FORN A LA LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
					IOGURT	FRUITA
DILLUNS 16	DIMARTS 17 <small>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</small>	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20		
AMANIDA DE LLENTIES ECO (TOMÀQUET, TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)	CREMA FREDA DE PASTANAGA (PASTANAGA, PATATA, CEBA PORRO I MONGETA)	ENCIAM AMB PASTANAGA	LLESQUES DE PATATA AL FORN AMB CEBA	ESPINACS AMB PATATA		
OUS AMB TOMÀQUET	MACARRONS ECO A LA BOLONYESA VEGETAL (SALSA DE TOMÀQUET, TOFU)	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB PEIX A LA JARDINERA (PEBROT, PASTANAGA)	PEIX A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET	FILET DE BRUIXA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA		
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27		
ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET	ENSALADILLA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, PÈSOLS, TONYINA, OU DUR I MAIONESA)	AMANIDA GREGA	FESOLETS ECO (AMB PATATA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PASTANAGA I CARBASSÓ)	BRÒQUIL AMB PATATA		
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES	PEIX ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	PASTA AMB TONYINA I TOMÀQUET	PEIX FRESC AMB ALL I JULIVERT, ENCIAM I TOMÀQUET	PEIX A LA PLANXA		
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA		
DILLUNS 30						
ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (ALFÀBREGA I PINYONS)						
FILET DE BACALLÀ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO						
FRUITA						
Fruita de proximitat i temporada: Poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, meló, préssec, nectarina, sindria, prunes						
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR						
Berenars: entrepà, coca de xocolata, pa amb xocolata o iogurt amb galetes (de p3 a 2n) Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada 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. NIF B-58.742.057 Avda Egara 50, 08192 Sant Quirze del Vallès.

Escola TURÓ DE CAN MATES telf. 93 590 02 03 turocanmates@vostracuina.com

CÀTERING VOSTRA CUINA S.L. Reg. Sanitat 26-03850-B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com