

MARÇ 2020

SENSE PEIX

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTA		AMANIDA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I PIPES	BLEDES AMB PATATES	CREMA DE XAMPINYONS (PATATA, XAMPINYONS, PORROS I TOMÀQUET)
		FIDEUÀ DE VERDURES	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	BOTIFARRA AMB MONGETES SEQUES
		IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA, PATATA I CEBÀ)	MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (MONGETES BLANQUES, CEBÀ, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	AMANIDA AMB OLIVES NEGRES, PASTANAGA I BLAT DE MORO	MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET	CREMA DE PÈSOLS (PÈSOLS, PATATES, CEBÀ I PORRO)
CANELONS DE CARN	TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI	POLLASTRE AMB VERDURES (TOMÀQUET, CEBÀ, PORRO, PASTANAGA, CARBASSÓ)	CUSCÚS DE VERDURES I FRUITA SECA
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
MENESTRA DE VERDURES	CREMA DE VERDURES	AMANIDA, TOMÀQUET I PASTANAGA	PÈSOLS AMB PATATES	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES	ARRÒS AMB POLLASTRE	POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA O PANOTXA
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIVENDRES 27
BROU DE POLLASTRE AMB ARRÒS	MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET	ENCIAM AMB OLIVES, PASTANAGA I BLAT DE MORO	CREMA DE CARBASSÓ	BRÒQUIL AMB PATATA (CEBÀ, PORRO I PATATA)
TRUITA DE PATATES	POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB ESTOFAT DE VEDELLA (PATATES, PASTANAGA, CEBÀ, PORRO I TOMÀQUET)	LLENTIES ECO ESTOFADES (PATATES, CEBÀ, PORRO, PASTANAGA I TOMÀQUET)	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 30	DIMARTS 31	FRUITA DEL MES: POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA I MANDARINA PA INTEGRAL BERENARS: ENTREPA, IOGURT AMB GALETES D'ARRÓS I PA AMB XOCOLATA AQUESTS BERENARS ES SERVEIXEN DE MANERA ROTATÒRIA. DIÀRIAMENT DISPOSEM D'UN BOL DE FRUITA I PA		
MONGETA VERDA AMB PATATA	MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA (PORRO, PASTANAGA, CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA)			
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO			
FRUITA	FRUITA			

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

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