

## OCTUBRE 2020

DEL REFRANYER...



"QUAN A L'OCTUBRE PLOU, EL ROVELLÓ ES MOU"

### DIJOUS 1 - PROTEÏNA VEGETAL -

VICHYSSEOISE (CREMA DE PORROS FREDA)

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET, TOFU)

FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATA I OLI D'OLIVA  
PEIX BLAU AL FORN AMB TOC DE LLIMONA I AMANIDA VERDA IOGURT S/SUCRE

### DIVENDRES 2

ARRÓS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA CAPRESE  
FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DILLUNS 5

LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

QUINOA SALTEJADA AMB VERDURES I PANSES  
PEIX BLAU A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT I CARBASSO PLANXA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMARTS 6

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN AMB VERDURES

FRUITA

ESPINACS AMB PATATA SALTEJADA TRUITA DE VERDURES AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMECRES 7

AMANIDA DE POMA I BLAT DE MORO

FIDEUÀ DE MARISC (CLOÏSSES, CALAMAR, GAMBA, SÈPIA I MUSCLOS)

IOGURT

CREMA DE PASTANAGA AMB ROSTES DE PA  
HAMBURGUESA DE CIGRONS A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA

### DIJOUS 8

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA

ARRÓS TRES DELÍCIES PEIX BLANC AMB SALSA VERDA I ESPÀRRECS IOGURT S/SUCRE

### DIVENDRES 9

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

PLAT ÚNIC WOK DE PASTA DE LLENTIES AMB JULIANA DE VERDURES, TIRRES DE POLLASTRE I TOC DE SALSA DE SOJA  
FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DILLUNS 12

**FESTA**

### DIMARTS 13

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

SOPA DE BROU AMB PASTA PEIX BLAU A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMECRES 14

BARREJA D'ENCiams AMB OLIVES

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB BOLETS SALTATS, RODÓ DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA

IOGURT SOSTENIBLE

CREMA DE CARBASSO AMB ENCANALLS  
REMENAT D'OU AMB CEBA I XAMPINYONS  
TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA

### DIJOUS 15

MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

ARRÓS AMB TOMÀQUET LLIBRETS DE LLOM AMB AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIVENDRES 16

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES

FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
BLANC AMB LLIT DE CEBA I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DILLUNS 19 - PROTEÏNA VEGETAL -

CREMA DE CARBASSO AMB PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES AMB FRUITA SECA

FRUITA

GRATEN DE LLENTIES AMB TOMÀQUET, LLAMINES DE PATATA I FORMATGE  
PEIX BLAU A LA PLANXA AMB BOLETS DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMARTS 20

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMECRES 21

ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÓS ECO INTEGRAL AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT

TRICOLOR DE VERDURES AMB OLI D'OLIVA PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT AMB HUMMUS I CRUDIETS FRUITA DE TEMPORADA

### DIJOUS 22

SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO NUOGETS DE BROQUIL I MONGETA BLANCA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIVENDRES 23

ESPIRALS AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURES GALL D'INDI  
PLANXA AMB RODANXES D'ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DILLUNS 26

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AL FORN AMB JULIANA DE VERDURES  
FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMARTS 27

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

BRUixa ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

CREMA DE PORRO AMB ROSTES DE PA  
REMENAT D'ALLS TENDRES I GAMBETES AMB MEZCLUM D'ENCiams FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIMECRES 28

ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT SOSTENIBLE

HUMMUS DE CIGRONS I PEBROT AMB CRUDIETS  
PEIX BLANC AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA

### DIJOUS 29

MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)

SALMÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

TRINXAT DE LA CERDENYA  
CARBASSO FARCIT DE LLENTIES, VERDURES TOC DE TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA IOGURT S/SUCRE

### DIVENDRES 30 "CASTANYADA"

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

POLLASTRE AMB CASTANYES

NATILLES / IOGURT

ARRÓS SALTEJAT AMB XAMPINYONS  
PEIX BLAU AL FORN AMB LLIT DE PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc, meló i síndria

PA INTEGRAL

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortites d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.

Menú revisat per Marina Perugini. Licenciada 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 VALLES www.vostracuina.com