

OCTUBRE 2020-SENSE CARN

DEL REFRANYER...



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

DIJOUS 1 -PROTEÍNA VEGETAL-

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS FREDA)

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET, TOFU)

FRUITA

DIVENDRES 2

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET

PEIX PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 5

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

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIMARTS 6

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

PEIX AL FORN/PLANXA AMB VERDURES

FRUITA

DIMECRES 7

AMANIDA DE POMA I BLAT DE MORO

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

IOGURT

DIJOUS 8

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA

FRUITA

DIVENDRES 9

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DILLUNS 12

FEST A

DIMARTS 13

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

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

DIMECRES 14

BARREJA D'ENCiams AMB OLIVES

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB BOLETS SALTATS, PEIX PLANXA AMB PÈSOLS I PASTANAGA

IOGURT SOSTENIBLE

DIJOUS 15

MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 16

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES

PEIX A LA PLANXA AMB PATATES

FRUITA

DILLUNS 19-PROTEÍNA VEGETAL-

CREMA DE CARBASSÓ AMB PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES AMB FRUITA SECA

FRUITA

DIMARTS 20

MENESTRA DE VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DIMECRES 21

ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB PEIX PLANXA/FORN

IOGURT

DIJOUS 22

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

PEIX ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

DIVENDRES 23

ESPIRALS AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 26

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

DIMARTS 27

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

BRUIXA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIMECRES 28

ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CUS CUS AMB PEIX PLANXA/FORN

IOGURT SOSTENIBLE

DIJOUS 29

MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)

SALMÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

PEIX AMB CASTANYES

NATILLES / IOGURT

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. 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 VALLES www.vostracuina.com