

OCTUBRE 2020 - SENSE MARISC

DEL REFRANYER...



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

DIJOUS 1 -PROTEÏNA VEGETAL-

DIVENDRES 2

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS
FREDA)

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB
TOMÀQUET

PASTA AMB BOLONYESA
VEGETAL (TOMÀQUET, TOFU)

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

FRUITA

DILLUNS 5

DIMARTS 6

DIMECRES 7

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

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

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

AMANIDA DE POMA I BLAT DE
MORO

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

MONGETA VERDA AMB PATATA

TRUITA DE FORMATGE AMB
ENCIAM I OLIVES

LLOM DE PORC AL FORN AMB
VERDURES

PASTA AMB TOMÀQUET I GALL
D'INDI PLANXA

POLLASTRE AMB PINYA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

DILLUNS 12

DIMARTS 13

DIMECRES 14

DIJOUS 15

DIVENDRES 16

FESTA

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

BARREJA D'ENCiams AMB
OLIVES

MACARRONS ECO INTEGRALS
AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CREMA DE PASTANAGA AMB
PIPES

TRUITA A LA FRANCESA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

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

PEIX FRESC AMB ENCIAM I
OLIVES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PATATES

FRUITA

IOGURT SOSTENIBLE

FRUITA

FRUITA

DILLUNS 19 -PROTEÏNA VEGETAL-

DIMARTS 20

DIMECRES 21

DIJOUS 22

DIVENDRES 23

CREMA DE CARBASSÓ AMB
PÈSOLS

MENESTRA DE VERDURES

ENCIAM I TOMÀQUET

SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS

ESPIRALS AL PESTO

CUSCÚS DE VERDURES AMB
FRUITA SECA

BOTIFARRA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB
ESTOFAT DE GALL D'INDI

ESCALOPA DE POLLASTRE AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

DILLUNS 26

DIMARTS 27

DIMECRES 28

DIJOUS 29

DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"

PÈSOLS AMB PATATA

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

ENCIAM AMB TOMÀQUET I
FORMATGE

MACARRONS INTEGRALS
NAPOLITANA
(TOMÀQUET, CEBA I PORRO)

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM
AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

BRIXA ARREBOSSADA AMB
ENCIAM I OLIVES

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL
D'INDI

SALMÓ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

POLLASTRE AMB CASTANYES

FRUITA

FRUITA

IOGURT SOSTENIBLE

FRUITA

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