

## OCTUBRE 2020 - SENSE PLV, FS NI OU

DEL REFRANYER...



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

**DIJOUS 1 - PROTEÏNA VEGETAL -**

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS FREDA) (S/LACTOSA NI PLV)

PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET, TOFU)

FRUITA

**DIVENDRES 2**

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA (S/LACTOSA NI PLV)/ POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

**DILLUNS 5**

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

POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES (S/FS)/COGOMBRE

FRUITA

**DIMARTS 6**

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN AMB VERDURES

FRUITA

**DIMECRES 7**

AMANIDA DE POMA I BLAT DE MORO

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

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 8**

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

**DIVENDRES 9**

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

**DILLUNS 12**

**FESTA**

**DIMARTS 13**

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

PEIX PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

**DIMECRES 14**

BARREJA D'ENCIAM AMB OLIVES (S/FS)/COGOMBRE

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB BOLETS SALTATS, RODÓ DE VEDELLA (S/LACTOSA NI PLV)/ POLLASTRE AMB PÈSOLS I PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 15**

MACARRONS (S/OU) INTEGRALS AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES (S/FS)/COGOMBRE

FRUITA

**DIVENDRES 16**

CREMA DE PASTANAGA (S/LACTOSA NI PLV)

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES

FRUITA

**DILLUNS 19 - PROTEÏNA VEGETAL -**

CREMA DE CARBASSÓ AMB PÈSOLS (S/LACTOSA NI PLV)

CUSCÚS DE VERDURES AMB PEIX PLANXA

FRUITA

**DIMARTS 20**

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA (S/FS, LACTOSA NI PLV)/ LLOM AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

**DIMECRES 21**

ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 22**

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE\* (S/FS) POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

**DIVENDRES 23**

ESPIRALS (S/OU NI FS) POLLASTRE PLANXA

PEIX PLANXA AMB TOMÀQUET AMB ENCIAM I OLIVES (S/FS)/COGOMBRE

FRUITA

**DILLUNS 26**

PÈSOLS AMB PATATA

GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

**DIMARTS 27**

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

BRUIXA ARREBOSSADA\* (S/FS)/PEIX PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

**DIMECRES 28**

ENCIAM AMB TOMÀQUET I OLIVES (S/FS)/COGOMBRE

CUS CUS (S/OU)/ARRÒS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 29**

MACARRONS (S/OU) NAPOLITANA (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)

SALMÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

**DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"**

CREMA DE CARBASSA I BONIATO (S/LACTOSA NI PLV)

POLLASTRE AMB PLANXA/FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

NATILLES o IOGURT DE SOJA

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

**PA INTEGRAL**

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](http://www.vostracuina.com)