



## OCTUBRE 2020 - SENSE FRUITS SECS

DEL REFRANYER...



"QUAN A L'OCTUBRE PLOU EL ROVELLO 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  
(S/FS)/COGOMBRE

LLOM DE PORC AL FORN AMB  
VERDURES

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

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

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 (S/FS)/COGOMBRE

MACARRONS ECO INTEGRALS  
AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CREMA DE PASTANAGA

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 (S/FS)/COGOMBRE

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 PEIX AMB ARRÒS

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

CUSCÚS DE VERDURES AMB PEIX  
PLANXA

BOTIFARRA (S/FS)/LLOM AMB  
ENCIAM I PASTANAGA

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB  
ESTOFAT DE GALL D'INDI

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

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

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

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL  
D'INDI

SALMÓ AMB ENCIAM I  
PASTANAGA

POLLASTRE PLANXA/FORN AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

FRUITA

IOGURT SOSTENIBLE

FRUITA

NATILLES (S/FS) / IOGURT

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

PA SENSE FRUITS SECS

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