

OCTUBRE 2020 -SENSE OU

DEL REFRANYER...



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

DIJOUS 1 -PROTEÏNA VEGETAL-

VICHYSSEOISE (CREMA DE PORROS FREDA)

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

FRUITA

DIVENDRES 2

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 5

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

POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

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

IOGURT

DIJOUS 8

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA

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'ENCIAMS AMB OLIVES

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

IOGURT SOSTENIBLE

DIJOUS 15

MACARRONS (S/OU) AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 16

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES

FRUITA

DILLUNS 19-PROTEÏNA VEGETAL-

CREMA DE CARBASSÓ AMB PÈSOLS

CUSCÚS(S/OU)/ARRÒS DE VERDURES AMB FRUITA SECA

FRUITA

DIMARTS 20

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DIMECRES 21

ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT

DIJOUS 22

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

DIVENDRES 23

ESPIRALS (S/OU) AL PESTO

PEIX PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 26

PÈSOLS AMB PATATA

GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM AMB TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

DIMARTS 27

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

BRIUJA ARREBOSSADA* AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIMECRES 28

ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE

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

IOGURT SOSTENIBLE

DIJOUS 29

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

SALMÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

POLLASTRE AMB CASTANYES

NATILLES (S/OU) / IOGURT

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