

ESPECIAL - SETEMBRE 2020

DILLUNS 14	DIMARTS 15-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I PASTANAGA)</p> <p>POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE VERDURES TÈBIA (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)</p> <p>MACARRONS (s/gluten) AMB PORROS, PASTANAGA, COL I ATMELLES</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I</p> <p>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB POLLASTRE (POLLASTRE, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)</p> <p>FRUITA</p>	<p>MENESTRA DE VERDURES (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETES TENDRES)</p> <p>PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>PATATES AL FORN</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<p>ESPINACS AMB PATATES</p> <p>PEIX PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)</p> <p>POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>PEIX PLANXA AMB ARRÒS BLANC</p> <p>FRUITA</p>	<p>ESPAGUETIS (s/gluten) AMB TOMÀQUET</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSO (CARBASSO, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
<p>ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>POLLASTRE PLANXA AMB PATATA AL FORN</p> <p>FRUITA</p>	<p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>BRUIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>ARRÒS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>FRUITA</p>		

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

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 VALLÈS www.vostracuina.com

REFRANYS CATALANS

