

## SENSE PLV NI LACOTSA - SETEMBRE 2020

DILLUNS 14	DIMARTS 15-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	CREMA DE VERDURES TEBIA AMB CROSTONS (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)	ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO	MENESTRA DE VERDURES (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETES TENDRES)	PATATES AL FORN
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES	MACARRONS AMB PORROS, PASTANAGA, COL I ATMELLES	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB POLLASTRE PLANXA	PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOIA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ESPINACS AMB PATATES	CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)	ENCIAM AMB OLIVES, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES VERDES	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)
FINGERS DE PEIX PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA	PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR)	POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES	RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS / POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOIA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA, PERNIL I OU DUR	BRÒQUIL AMB PATATA BRUIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I OLIVES	ENCIAM AMB TOMÀQUET I OLIVES CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT DE SOIA		
FRUITA	FRUITA	FRUITA		

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

## REFRANYS CATALANS

