

## SENSE FRUITS SECS - SETEMBRE 2020

DILLUNS 14	DIMARTS 15-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE VERDURES TEBIA AMB CROSTONS (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)</p> <p>MACARRONS AMB PORROS, PASTANAGA, COL</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VEDELLA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</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>FINGERS DE PEIX AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA</p>	<p>CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB OLIVES, TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR)</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</p>	<p>AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES VERDES</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
<p>ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA, PERNIL I OU DUR</p> <p>FRUITA</p>	<p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>BRUIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</p>		

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, madoixes, 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

