




**La Vostra Cuina**  
MENJADOR, VALORS I LLEURE



## NOVEMBRE 2020 - SENSE MARISC

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<b>ESPIRALS AL PESTO</b> (ALFABREGA, PINYONS, ALL, FORMATGE I OLI D'OLIVA)  <b>PEIX BLAU AMB LLIT DE PORRO, MONIATO I CEBA</b>  <b>FRUITA</b>	<b>MONGETA VERDA AMB PATATA</b>  <b>ESCALOPA D'AU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</b>  <b>FRUITA</b>	<b>AMANIDA GREGA</b> (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES I FORMATGE)  <b>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES</b> (PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I PÈSOLS)  <b>IOGURT</b>	<b>MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES</b> (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)  <b>TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS AMB CASTANYES I CARBASSA I PORRO</b>  <b>HAMBURGUESA VEGUI AMB ENCIAM I PASTANAGA</b>  <b>FRUITA</b>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<b>AMANIDA AMB TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES</b>  <b>PAELLA DE VERDURES AMB FAVES I PÈSOLS</b>  <b>FRUITA</b>	<b>ESTOFAT DE CIGRONS ECO AMB VERDURES</b> (MONGETA VERDA, PASTANAGA, PORRO I PATATA)  <b>OUS AMB TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b>	<b>BARREJA D'ENCIAMS PASTANAGA I PIPES</b>  <b>CUSCÚS AMB RODÓ DE VEDELLA AMB VERDURES SALTADES</b>  <b>IOGURT</b>	<b>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET</b>  <b>PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES</b>  <b>FRUITA</b>	<b>SOPA DE BROU I VERDURES AMB GALETS</b>  <b>POLLASTRE AL FORN AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO</b>  <b>FRUITA</b>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b> (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)  <b>TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA</b>  <b>FRUITA</b>	<b>TALLARINES INTEGRALS ECO AMB ORENGA I OLI D'OLIVA</b>  <b>SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I AVOCAT</b>  <b>FRUITA</b>	<b>BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I FRUITA SECA</b>  <b>ARRÒS CALDÓS AMB PEIX (S/MARISC)/POLLASTRE</b>  <b>IOGURT</b>	<b>BLEDES AMB PATATES</b>  <b>LLOM DE PORC AL FORN AMB BOLETS</b> (CEBA, PORRO, PASTANAGA I POMES)  <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS</b>  <b>CIGRONS SALTATS AMB ALL I TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<b>TRINXAT DE COL</b>  <b>BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE PASTANAGA</b>  <b>VEDELLA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES</b>  <b>FRUITA</b>	<b>ENCIAM AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO</b>  <b>LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS ECO INTEGRAL</b>  <b>IOGURT SOSTENIBLE</b>	<b>MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE</b>  <b>POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS</b>  <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS TRES DELICIES VEGÀ</b> (PÈSOLS, BLAT DE MORO I CEBA)  <b>OUS A LA CARBONARA</b>  <b>FRUITA</b>
DIVENDRES 30	<p>DEL REFRANYER...</p> <p><i>"A finals de novembre, replegaràs la teua oliva sempre"</i></p>  <p><b>Amb la col·laboració del Bon dia: CoRA i HELENA</b></p> <p>Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja</p> <p><b>PA INTEGRAL</b></p>			
<b>SOPA D'AU AMB PASTA</b>  <b>TRUITA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES</b>  <b>FRUITA</b>				

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortines d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.

Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Master 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](http://www.vostracuina.com)