



La Vostra Cuina
MENJADOR, VALORS I LLEURE



NOVEMBRE 2020 - SENSE OU

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
ESPIRALS (s/ou) AL PESTO (ALFABREGA, PINYONS, ALL, FORMATGE I OLI D'OLIVA) PEIX BLAU AMB LLIT DE PORRO, MONIATO I CEBA FRUITA	MONGETA VERDA AMB PATATA ESCALOPA* D'AU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	AMANIDA GREGA (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES I FORMATGE) ARRÓS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES (s/ou)/Pollastre (PATATES, PASTANAGA, PERA, PORRO I PÈSOLS) IOGURT	MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES) GALL D'INDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	ARRÒS AMB CASTANYES I CARBASSA I PORRO HAMBURGUESA VEGUI AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
AMANIDA AMB TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES PAELLA DE VERDURES AMB FAVES I PÈSOLS FRUITA	ESTOFAT DE CIGRONS ECO AMB VERDURES (MONGETA VERDA, PASTANAGA, PORRO I PATATA) GALL D'INDI AMB TOMÀQUET FRUITA	BARREJA D'ENCiams PASTANAGA I PIPES ARRÒS AMB RODÓ DE VEDELLA AMB VERDURES SALTADES IOGURT	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	SOPA DE BROU I VERDURES AMB GALETS(s/ou) POLLASTRE AL FORN AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES) GALL D'INDI AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	TALLARINES (s/ou) ECO AMB ORENGA I OLI D'OLIVA SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I AVOCAT FRUITA	BARREJA D'ENCiams AMB TOMÀQUET I FRUITA SECA ARRÒS CALDÓS AMB PEIX IOGURT	BLEDES AMB PATATES LLOM DE PORC AL FORN AMB BOLETS (CEBA, PORRO, PASTANAGA I POMES) FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CIGRONS SALTATS AMB ALL I TOMÀQUET FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
TRINXAT DE COL BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE PASTANAGA VEDELLA ARREBOSSADA* AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS ECO INTEGRAL IOGURT SOSTENIBLE	MACARRONS(s/ou) AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS FRUITA	ARRÒS TRES DELICIES VEGÀ (PÈSOLS, BLAT DE MORO I CEBA) GALL D'INDI AMB TOMÀQUET FRUITA
DIVENDRES 30	<p>DEL REFRANYER...</p> <p><i>"A finals de novembre, replegaràs la teua oliva sempre"</i></p>  <p><i>Amb la col·laboració del Bon dia: CoRA i HELeNA</i></p>			
<p>Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja</p> <p>PA INTEGRAL</p>				
<p>Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortites d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.</p>				

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