



NOVEMBRE 2020 SENSE FRUITS SECS

| DILLUNS 2 | DIMARTS 3 | DIMECRES 4 | DIJOUS 5 | DIVENDRES 6 |
|--|---|--|---|--|
| ESPIRALS AMB TOMÀQUET PEIX BLAU AMB LLIT DE PORRO, MONIATO I CEBA FRUITA | MONGETA VERDA AMB PATATA ESCALOPA (S/FS)/ PLANXA D'AU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | AMANIDA GREGA <small>(ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES I FORMATGE)</small> ARROS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES <small>(S/FS)/POLLASTRE <small>(PATATES, PASTANAGA (PERA, PORRO I PÈSOLS)</small></small> IÒGURT | MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES <small>(CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)</small> TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA | ARRÒS AMB PASTANAGA I CARBASSA I PORRO HAMBURGUESA VEGUI <small>(S/FS)/GALL D'INDI AMB ENCIAM I PASTANAGA</small> 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 <small>(MONGETA VERDA, PASTANAGA, PORRO I PATATA)</small> OUS AMB TOMÀQUET FRUITA | BARREJA D'ENCIAMS PASTANAGA I TOMÀQUET CUSCÚS AMB RODÓ DE VEDELLA AMB VERDURES SALTADES IÒGURT | ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA | SOPA DE BROU I VERDURES AMB GALETS POLLASTRE AL FORN AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA |
| DILLUNS 16 | DIMARTS 17 | DIMECRES 18 | DIJOUS 19 | DIVENDRES 20 |
| LLENTIES ECO ESTOFADES <small>(CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)</small> TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA | TALLARINES INTEGRALS ECO AMB ORENGA I OLI D'OLIVA SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I AVOCAT FRUITA | BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I PASTANAGA ARRÒS CALDÓS AMB PEIX IÒGURT | BLEDES AMB PATATES LLOM DE PORC AL FORN AMB BOLETS <small>(CEBA, PORRO, PASTANAGA I POMES)</small> FRUITA | CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (S/FS) 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 <small>(S/FS)/PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES</small> FRUITA | ENCIAM AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS ECO INTEGRAL IÒGURT SOSTENIBLE | MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA FRUITA | ARRÒS TRES DELICIES VEGÀ <small>(PÈSOLS, BLAT DE MORO I CEBÀ)</small> OUS A LA CARBONARA FRUITA |
| DIVENDRES 30 | <p>DEL REFRANYER...</p> <p><i>"A finals de novembre, replegaràs la teua oliva sempre"</i></p> <p>Amb la col·laboració del Bon dia: CoRA i HELeNA</p> | | | |

Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja

PA INTEGRAL

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.

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 VALLES www.vostracuina.com