



La Vostra Cuina
MENJADOR, VALORS I LLEURE



GENER 2021 - SENSE FRUITS SECS

"Col de Gener, bona com el corder"



DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>MONGETA VERDA AMB PATATA</p> <p>BRUIDA AREBOSSADA (S/FS)/PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>CIORONS ECO SALTATS (TOMÀQUET, CEBA, PORRO I ALL)</p> <p>TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB BLAT DE MORO</p> <p>ARRÓS INTEGRAL AMB MANDONGUILLES (S/FS)/LLOM (PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I PÈSOLS)</p> <p>IOGURT</p>	<p>SOPA DE BROU AMB VEGETALS I PASTA</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>CEMA DE VERDURES I CROSTONS (PATATA, ESPINAC, CEBA, PORRO, MONGETA TENDRA I PASTANAGA)</p> <p>ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL (S/FS)/AMB TOMÀQUET I GALL DINDI PLANXA</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>MENESTRA DE VERDURES (PASTANAGA, MONGETA TENDRA, CARXOFA, PÈSOLS I PATATA)</p> <p>LLOM ARREBOSSAT (S/FS)/PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>ARRÓS AMB BOLETS</p> <p>OUS AMB TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET XERRI I CIORONS</p> <p>FIDEUA VEGETAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>LLENTIES ECO AMB VERDURES (CEBA, PATATA, PASTANAGA, PORRO I TOMÀQUET SOFREGIT)</p> <p>PEIX FRESC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>MACARRONS ECO INTEGRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>BLEDES AMB PATATES</p> <p>SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>ESPIRALS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>BOTIFARRA A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB BLAT DE MORO I OLIVES</p> <p>PAELLA MIXTA (ARRÓS, SEPIA, CALAMAR, GAMBA, MUSCLOS I COTELLA DE PORC)</p> <p>IOGURT</p>	<p>MONGETES BLANQUES ESTOFADES</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>	<p>PATATES GUISADES AMB PASTANAGA I PÈSOLS</p> <p>POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</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 VALLÈS www.vostracuina.com