



*La Vostra Cuina*  
MENJADOR, VALORS I LLEURE



## GENER 2021- SENSE MARISC

"Col de Gener, bona com el corder"



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

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](http://www.vostracuina.com)