



## JUNY 2021 - SENSE LACTOSA NI PLV

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
CREMA DE VERDURES (S/LACTOSA NI PLV) ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL (S/LACTOSA NI PLV)/DE LLENTIES FRUITA	AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET OLIVES I BLAT DE MORO) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO ARRÓS ECO INTEGRAL AMB GALL D'INDI (GALL D'INDI, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA) IYGURT DE SOJA	TABULÉ DE CUS CUS (CEBA I TOMÀQUET) PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	AMANIDA RUSA POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÓS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET FINGERS DE POLLASTRE SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	CIGRONS SALTATS ( CEBA, PORRO I TOMÀQUET) TRUITA PAISANA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO PAELLA DE PEIX ( PEIX, MUSCLOS I CALAMAR) IYGURT DE SOJA	AMANIDA DE PASTA AMB XERRI OLI D'ALFÀBREGA POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ(CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)(S/LACTOSA NI PLV) PEIX AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
PÈSOLS AMB PATATA I CEBA OUS AMB TOMÀQUET I ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA	BRÒQUIL AMB PATATA BACALLÀ AMB SALSÀ VERDA I MONGETA SECA FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IYGURT DE SOJA	VICHYSOISE (CREMA DE PORROS FREDA) (S/LACTOSA NI PLV) MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET I TOFU) FRUITA	AMANIDA D'ARROS INTEGRAL (XERRI, BLAT DE MORO, OLIVES) POLLASTRE A LA LLIMONA FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	<p>Les cireres, d'una a una pel maig, i pel juny, a grapats</p>		
ESPAGUETIS CARBONARA (S/LACTOSA) VEDELLA ARREBOSSADA (S/LACTOSA) AMB XIPS I TOMÀQUETS XERRY AMB BASTONETS DE PASTANAGA	AMANIDA VERDA VARIADA PIZZA (S/LACTOSA) GELAT			

Fruita del mes: meló, síndria, préssec, cireres, poma, pera i plàtan

### 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)