



OCTUBRE 2021

DEL REFRANYER...



**A L'OCTUBRE LA CASTANYERA FÀ
CASTANYES... BEN BONES I
TORRADES!**

DIVENDRES 1

VICHYSOIS (CREMA DE PORRO
I PATATA)

ESPIRALS A LA BOLONYESA
VEGETAL

FRUITA

DIVENDRES 8

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM
I PASTANAGA

FRUITA

DIVENDRES 15

CREMA DE PASTANAGA AMB
PIPES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PATATES FREIDES

FRUITA

DIVENDRES 22

ESPIRALS AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 29 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I
BONIATO

POLLASTRE AMB CASTANYES

NATILLES / IOGURT

DILLUNS 4

LLENTIES ECO ESTOFADES
(CEBA, PORRO, TOMÀQUET,
PASTANAGA I PATATES)

TRUITA DE FORMATGE AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 11

DIMARTS 5

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN AMB
VERDURES

FRUITA

DIMARTS 12

DIMECRES 6

AMANIDA D'ENCIAM AMB
POMA I BLAT DE MORO

FIDEUÀ DE MARISC (CLOÏSSES,
CALAMAR, GAMBA, SÈPIA I
MUSCLOS)

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 13

DIJOUS 7

PATATES ESTOFADES AMB
PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA

DIJOUS 14

FESTA

FESTA

AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL
ECO AMB TOMÀQUET, OLIVES I
BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB
ENCIAM AMB PASTANAGA I
COGOMBRE

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 20

MACARRONS ECO INTEGRALS
AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA

DIJOUS 21

CREMA DE CARBASSÓ AMB
PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES AMB
FRUITA SECA

FRUITA

DILLUNS 25

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

DIMARTS 26

ENCIAM AMB FORMATGE
FRESC, COGOMBRE I TOMÀQUET

PAELLA DE PEIX

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 27

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

DIJOUS 28

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM
AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

FALAFEL AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA

BARREJA D'ENCIAMS AMB
TOMÀQUET I PASTANAGA

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL
D'INDI

FRUITA

FIDEUS AMB VERDURES A LA
CASSOLA

LLUÇ AL FORN AMB OLI D'ALL
I JULIVERT AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

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 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