



OCTUBRE 2021 NO GLUTEN

DEL REFRANYER



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

DIVENDRES 1

VICHYSOIS (CREMA DE
PORRO I PATATA)

ESPIRALS SENSE GLUTEN A
LA BOLONYESA AMB SOIA
TEXTURITZADA
FRUITA

DIVENDRES 8

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM
I PASTANAGA

FRUITA

DILLUNS 4

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

TRUITA DE FORMATGE AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 11

FESTA

**DILLUNS 18 - PROTEÏNA
VEGETAL -**

CREMA DE CARBASSÓ AMB
PÈSOLS

ARRÒS DE VERDURES AMB
FRUITA SECA

FRUITA

DILLUNS 25

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM
AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

DIMARTS 5

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN
AMB VERDURES

FRUITA

DIMARTS 12

FESTA

DIMARTS 19

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

DIMARTS 26

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

FALAFEL* AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA

DIMECRES 6

AMANIDA D'ENCIAM AMB
POMA I BLAT DE MORO

FIDEUÀ DE MARISC AMB
PASTA SENSE GLUTEN
(CLOÏSSES, CALAMAR,
GAMBA, SÈPIA I MUSCLOS)

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 13

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

ENCIAM AMB FORMATGE
FRESC, COGOMBRE I
TOMÀQUET

PAELLA DE PEIX

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 27

BARREJA D'ENCIAMS AMB
TOMÀQUET I PASTANAGA

ARRÒS AMB ESTOFAT DE
GALL D'INDI

FRUITA

DIJOUS 7

PATATES ESTOFADES AMB
PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA

DIJOUS 14

PASTA SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA

DIJOUS 21

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE*
AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO
FRUITA

DIJOUS 28

FIDEUS SENSE GLUTEN A
LA CASSOLA VEGETARIÀ

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

DIVENDRES 1

VICHYSOIS (CREMA DE
PORRO I PATATA)

ESPIRALS SENSE GLUTEN A
LA BOLONYESA AMB SOIA
TEXTURITZADA
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 FREGIDES

FRUITA

DIVENDRES 22

PASTA SENSE GLUTEN AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 29 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I
BONIATO

POLLASTRE AMB CASTANYES

NATILLES / IOGURT

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. (PA SENSE GLUTEN)

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