



OCTUBRE 2021 NO CARN

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

DILLUNS 4

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

TRUITA DE FORMATGE AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 11

FESTA

DIMARTS 5

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

PEIX AL FORN AMB VERDURES

FRUITA

DIMARTS 12

FESTA

DIMECRES 6

AMANIDA D'ENCIAM AMB
POMA I BLAT DE MORO

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

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 13

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

TRUITA DE PATATES AMB
ENCIAM AMB PASTANAGA I
COGOMBRE

IOGURT COOPERATIVA

DIJOUS 7

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

HAMBURGUESA DE VERDURES
AMB AMANIDA

FRUITA

DIJOUS 14

MACARRONS ECO INTEGRALS
AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 8

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

DIVENDRES 15

CREMA DE PASTANAGA AMB
PIPES

HAMBURGUESA DE CIGRONS
PLANXA AMB PATATES FREFIDES

FRUITA

DILLUNS 18 - PROTEÏNA VEGETAL -

CREMA DE CARBASSÓ AMB
PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES AMB
FRUITA SECA

FRUITA

DILLUNS 25

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM
AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

DIMARTS 19

MENESTRA DE VERDURES

PEIX AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

DIMARTS 26

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

FALAFEL AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA

DIMECRES 20

ENCIAM AMB FORMATGE FRESC,
COGOMBRE I TOMÀQUET

PAELLA DE PEIX

IOGURT COOPERATIVA

DIMECRES 27

BARREJA D'ENCIAMS AMB
TOMÀQUET I PASTANAGA

CUS CUS AMB ESTOFAT DE PEIX

FRUITA

DIJOUS 21

SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

PEIX ARREBOSSAT AMB ENCIAM
I BLAT DE MORO

FRUITA

DIJOUS 28

FIDEUS A LA CASSOLA
VEGETARIA

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

FRUITA

DIVENDRES 22

ESPIRALS AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 29 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

TRUITA DE PATATA AMB SALTAT
DE VERDURETES

NATILLES / IOGURT

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes.

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 Master 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