



## OCTUBRE 2021 NO FRUCTOSA I SORBITOL

DEL  
REFRANYER...



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

**DIVENDERS 1**

AMANIDA D'ARRÒS **BLANC**  
AMB **ENCIAM**, OLIVES I  
**COGOMBRE**

ESPIRALS A LA BOLONYESA  
VEGETAL

**FRUITA**

**DIVENDRES 8**

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM  
I OLIVES/COGOMBRE

**DILLUNS 4**

**PATATA AL VAPOR AMB OLI  
I ORENGA**

TRUITA DE FORMATGE AMB  
ENCIAM I OLIVES/COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIMARTS 5**

**ARRÒS BLANC ECO AMB  
CARBASSÓ**

LLOM DE PORC AL FORN AMB  
CARBASSÓ

**IOGURT NATURAL**

**DIMECRES 6**

AMANIDA D'ENCIAM AMB  
OLIVES I COGOMBRE

FIDEUÀ DE MARISC (CLOÏSSES,  
CALAMAR, GAMBA, SÈPIA I  
MUSCLOS) / PASTA AMB OLI  
D'OLIVA I FORMATGE

**IOGURT NATURAL**

**DIJOUS 7**

**PATATA AL VAPOR AMB OLI  
I ORENGA**

POLLASTRE AL FORN AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DILLUNS 11**

**FEST**

**DIMARTS 12**

**FEST**

**DIMECRES 13**

AMANIDA D'ARRÒS **BLANC**  
AMB **ENCIAM**, OLIVES I  
**COGOMBRE**  
TRUITA DE PATATES AMB  
ENCIAM AMB **ENCIAM** I  
COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIJOUS 14**

MACARRONS **BLANC** AMB OLI  
I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I  
OLIVES\*/COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIVENDRES 15**

CREMA DE **CARBASSÓ** AMB  
PIPES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
PATATES FREIDES

**IOGURT NATURAL**

**DILLUNS 18 -PROTEÏNA VEGETAL-**

CREMA DE CARBASSÓ

CUSCÓS AMB OLI D'OLIVA I  
POLLASTRE PLANXA

**IOGURT NATURAL**

**DIMARTS 19**

**MONGETA TENDRA AMB  
PATATA**

BOTIFARRA\*/LLOM AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIMECRES 20**

ENCIAM AMB FORMATGE  
FRESC, COGOMBRE I ENCIAM

PAELLA DE PEIX/ARRÒS **BLANC**  
AMB OLI I TONYINA

**IOGURT NATURAL**

**DIJOUS 21**

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE  
POLLASTRE\*/PLANXA AMB  
ENCIAM I OLIVES/COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIVENDRES 22**

ESPIRALS AL PESTO

OUS DURS /TRUITA **FRANCESA**  
AMB AMB ENCIAM I OLIVES

**IOGURT NATURAL**

**DILLUNS 25**

**PATATA AL VAPOR AMB OLI  
I ORENGA**

TRUITA **FRANCESA** AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIMARTS 26**

**ARRÒS BLANC ECO AMB  
CARBASSÓ**

POLLASTRE PLANXA AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIMECRES 27**

BARREJA D'ENCIAMS AMB  
OLIVES I COGOMBRE

CUS CUS AMB GALL D'INDI  
PLANXA

**IOGURT NATURAL**

**DIJOUS 28**

FIDEUS A LA CASSOLA  
VEGETARIÀ/PASTA AMB OLI,  
FORMATGE I ORENGA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I  
COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**DIVENDRES 29 "CASTANYADA!"**

CREMA DE **CARBASSÓ**

POLLASTRE A LA  
PLANXA/FORN AMB ENCIAM I  
OLIVES\*/COGOMBRE

**IOGURT NATURAL**

**PA BLANC**

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 VALLES www.vostracuina.com