



OCTUBRE 2021 NO OU

DEL REFRANYER...



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

**DIVENDERS 1
VICHYSOIS (CREMA
DE PORRO I
PATATA)
ESPIRALS A LA
BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA**

DILLUNS 4

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

POLLASTRE AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA
DILLUNS 11

FESTA

**DILLUNS 18-PROTEÏNA
VEGETAL-**

CREMA DE CARBASSÓ AMB
PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES AMB
FRUITA SECA

FRUITA
DILLUNS 25

PÈSOLS AMB PATATA

VEDELLA AMB ENCIAM
AMB TOMÀQUET I
COGOMBRE
FRUITA

DIMARTS 5

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

LLOM DE PORC CIO:C12RN
AMB VERDURES

FRUITA
DIMARTS 12

FESTA

DIMARTS 19

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM
I PASTANAGA

FRUITA
DIMARTS 26

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

FALAFEL* AMB ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA

DIMECRES 6

AMANIDA D'ENCIAM AMB
POMA I BLAT DE MORO

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

IOGURT COOPERATIVA
DIMECRES 13

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

CUS CUS AMB ESTOFAT DE
GALL D'INDI
FRUITA

DIJOUS 7

PATATES ESTOFADES AMB
PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA
DIJOUS 14

MACARRONS ECO
INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

DIJOUS 21

SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

ESCALOPA DE POLLASTRE*
AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA
DIJOUS 28

FIDEUS A LA CASSOLA
VEGETARIÀ

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

DIVENDRES 22

ESPIRALS AL PESTO

GALL D'INDI AL FORN 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. (SENSE OU)

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