



OCTUBRE 2021 NO PEIX

DEL REFRANY



**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

VEDELLA A LA PLANXA 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

DIMARTS 5

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN AMB
VERDURES

FRUITA
DIMARTS 12

FESTA

DIMECRES 6

AMANIDA D'ENCIAM AMB
POMA I BLAT DE MORO

FIDEUÀ DE VERDURES

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

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA
DIJOUS 14

MACARRONS ECO INTEGRALS
AMB TOMÀQUET I FORMATGE

LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA
FRUITA

DIVENDRES 15

CREMA DE PASTANAGA AMB
PIPES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES

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

BOTIFARRA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA
DIMARTS 26

ARRÓS INTEGRAL ECO AMB
TOMÀQUET

FALAFET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA

DIMECRES 20

ENCIAM AMB FORMATGE FRESC,
COGOMBRE I TOMÀQUET

PAELLA DE VERDURES

IOGURT COOPERATIVA
DIMECRES 27

BARREJA D'ENCIAMS AMB
TOMÀQUET I PASTANAGA

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL
D'INDI

FRUITA

DIJOUS 21

SOPA D'AU AMB ARRÓS

ESCALOPA DE POLLASTRE AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA
DIJOUS 28

FIDEUS A LA CASSOLA
VEGETARIÀ

LLOM A LA PLANXA 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

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.

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