



OCTUBRE 2021 SENSE FRUITS SECS

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

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

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 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

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA

DIJOUS 14

MACARRONS ECO
INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM
I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 15

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE A LA PLANXA
AMB PATATES FREFIDES

FRUITA

DILLUNS 18 - PROTEÏNA
VEGETAL -

CREMA DE CARBASSÓ AMB
PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES

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

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
GALL D'INDI

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 22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

OUS DURS AMB
TOMÀQUET AMB ENCIAM
I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 29
"CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I
BONIATO

POLLASTRE AMB PATATES

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 FRUITS SECS)

Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició
LA VOSTRA CUINA S.L. Reg. San.: 26.12437/B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com