



## OCTUBRE 2021 SENSE LACTOSA

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)

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

### DIMARTS 5

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN AMB VERDURES

FRUITA

### DIMECRES 6

AMANIDA D'ENCIAM AMB POMA I BLAT DE MORO

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

IOGURT DE SOJA

### DIJOUS 7

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA

FRUITA

### DIVENDRES 8

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

### DILLUNS 11

FESTA

### DIMARTS 12

FESTA

### DIMECRES 13

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

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

### DIJOUS 14

MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

### DIVENDRES 15

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREFIDES

FRUITA

### DILLUNS 18 - PROTEÏNA VEGETAL -

CREMA DE CARBASSÓ AMB PÈSOLS

CUSCÚS DE VERDURES AMB FRUITA SECA

FRUITA

### DIMARTS 19

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

### DIMECRES 20

ENCIAM AMB COGOMBRE I TOMÀQUET

PAELLA DE PEIX

IOGURT DE SOJA

### DIJOUS 21

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE\* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

### DIVENDRES 22

ESPIRALS AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

### DILLUNS 25

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

### DIMARTS 26

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

FALAFEL\* AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

### DIMECRES 27

BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I PASTANAGA

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

FRUITA

### DIJOUS 28

FIDEUS A LA CASSOLA VEGETARIÀ

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

FRUITA

### DIVENDRES 29 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

POLLASTRE AMB CASTANYES

IOGURT DE SOJA

**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 LACTOSA)**

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](http://www.vostracuina.com)