

## SENSE MARISC - SETEMBRE 2020

| DILLUNS 14  | DIMARTS 15 - PROTEÏNA VEGETAL -  | DIMECRES 16   | DIJOUS 17  | DIVENDRES 18   |
|---|--|---|--|--|
| <p>AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p> | <p>CREMA DE VERDURES TEBIA AMB CROSTONS (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)</p> <p>MACARRONS AMB PORROS, PASTANAGA, COL I ATMELLES</p> <p>FRUITA</p> | <p>ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>ARRÓS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VEDELLA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</p> | <p>MENESTRA DE VERDURES (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETES TENDRES)</p> <p>PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p> | <p>PATATES AL FORN</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p>  |
| DILLUNS 21  | DIMARTS 22   | DIMECRES 23   | DIJOUS 24  | DIVENDRES 25   |
| <p>ESPINACS AMB PATATES</p> <p>GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA</p>                                     | <p>CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>   | <p>ENCIAM AMB OLIVES, TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>GALL D'INDI PLANXA AMB ARRÓS BLANC</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</p>  | <p>AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES VERDES</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA</p>                 | <p>CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA</p> |
| DILLUNS 28  | DIMARTS 29   | DIMECRES 30   |  |  |
| <p>ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA, PERNIL I OU DUR</p> <p>FRUITA</p>                            | <p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>BRUIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>   | <p>ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</p>  |  |  |

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, madoixes, albercoc, meló i síndria  
**PA INTEGRAL**

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

### REFRANYS CATALANS

*"Al setembre comença l'escola i també la xerinola"*

TORNEM AL COLE

