



## NOVEMBRE 2021 NO CARN

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
	ARRÒS AMB CASTANYES I CARBASSA I PORRO  HAMBURGUESA VEGUI AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	AMANIDA GREGA (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES I FORMATGE)  ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE LLEGUMS IOGURT COOPERATIVA	MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES) TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	ESPIRALS AL PESTO (ALFÀBREGA, PINYONS, ALL, FORMATGE I OLI D'OLIVA)  PEIX BLAU AMB LLIT DE PORRO, MONIATO I CEBA  FRUITA
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
AMANIDA AMB TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  PAELLA DE VERDURES AMB FAVES I PÈSOLS FRUITA	ESTOFAT DE CIGRONS ECO AMB VERDURES (MONGETA VERDA, PASTANAGA, PORRO I PATATA)  OUS AMB TOMÀQUET FRUITA	BARREJA D'ENCIAMS PASTANAGA I PIPES  CUSCÚS AMB LLENTIES I VERDURES IOGURT COOPERATIVA	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET  PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	SOPA DE BROU I VERDURES AMB GALETS  TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)  TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	TALLARINES INTEGRALS ECO AMB ORENGA I OLI D'OLIVA  SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I AVOCAT FRUITA	BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I FRUITA SECA  ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  IOGURT COOPERATIVA	BLEDES AMB PATATES  HAMBURGUESA DE LLENTIES I MENTA AMB AMANIDA FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS  CIGRONS SALTATS AMB ALL I TOMÀQUET FRUITA
DILLUNS 22	FRUITA	DIMECRES 24	DIJOURS 25: PROJECTE EEUU	DIVENDRES 26
MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	TRINXAT DE COL  PEIX ARREBOSSAT FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO  LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS ECO INTEGRAL IOGURT COOPERATIVA	CREMA DE CARBASSA  FALADELL AMB TOMÀQUET COMPOTA DE POMA	ARRÒS TRES DELICIES VEGÀ (PÈSOLS, BLAT DE MORO I CEBA)  OUS AMB SAMFAINA FRUITA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	<b>SI PEL NOVEMBRE TRONA, LA COLLITA SERÀ BONA</b> 		
SOPA DE VERDURES AMB PASTA TRUITA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS ECO INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA			

Fruita: taronja, plàtan, mandarina, kaki i raïm

PA INTEGRAL

Berenars: entrepà, pa amb xocolata o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un

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)