



NOVEMBRE 2021 NO MARISC

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	ARRÓS AMB CASTANYES I CARBASSA I PORRO HAMBURGUESA VEGUI AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	AMANIDA GREGA (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES I FORMATGE) ARRÓS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES (PATATES, PASTANAGA, CEBA, IOGURT COOPERATIVA)	MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, 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	DIJOUS 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, OUS AMB TOMÀQUET FRUITA	BARREJA D'ENCIAMS PASTANAGA I PIPES CUSCÓS AMB RODÓ DE VEDELLA AMB VERDURES SALTADES IOGURT COOPERATIVA	ARRÓS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	SOPA DE BROU I VERDURES AMB GALETS POLLASTRE AL FORN AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 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 ARRÓS CALDÓS AMB PEIX IOGURT COOPERATIVA	BLEDES AMB PATATES LLOM DE PORC AL FORN AMB BOLETS (CEBA, PORRO, PASTANAGA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CIGRONS SALTATS AMB ALL I TOMÀQUET FRUITA
DILLUNS 22	FRUITA	DIMECRES 24	DIJOUS 25: PROJECTE EEUU	DIVENDRES 26
MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	TRINXAT DE COL VEDELLA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS ECO INTEGRAL IOGURT COOPERATIVA	CREMA DE CARBASSA ESTOFAT DE GALL D'INDI COMPOTA DE POMA	ARRÓS TRES DELICIES VEGÀ (PÈSOLS, BLAT DE MORO I CEBA) OUS A LA CARBONARA FRUITA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	SI PEL NOVEMBRE TRONA, LA COLLITA SERÀ BONA 		
SOPA D'AU 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 bol de fruita variada i pa.

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