



## MAIG 2022 Sense FRUITS SECS

### Pel maig els caragols a raig



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
ARRÓS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOL, MOGETA TENDRA) OUS DURS AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PATATA  CIGRONS AMB COMÍ FRUITA	BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  FIDEUS A LA CASSOLA IOGURT COOPERATIVA	AMANIDA MURCIANA (PATATATES, OLIVES, ENCIAM I TOMÀQUET) POLLASTRE ROSTIT AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	EMPEDRAT (MONGETES BLANQUES, PEBROT VERD, TONYINA) BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)  TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	BLEDES AMB PATATES  POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB PASTANAGA I TOMÀQUET  PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS, CALAMAR) IOGURT COOPERATIVA	ESPAQUETI INTEGRAL SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE  PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	GASPATXO AMB CROSTONS O AMANIDA  CUS CUS AMB VERDURES I CIGRONS FRUITA
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
AMANIDA DE PASTA (ESPIRALS, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA)  BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES  FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB PATATA, PERNIL I CEBA  TRUITA AMB FORMATGE FRUITA	ENCIAM, TOMÀQUET XERRY  ARRÓS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA) IOGURT COOPERATIVA	BRÒQUIL AMB PATATA SALTAT AMB OLI D'ALLS  GUISAT DE CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR FRUITA	VICHYSOISE (CREMA FREDA DE PORROS I PATATES)  PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
AMANIDA D'ARRÓS (ESPIRALS, TOMÀQUET, OLIVES I OU DUR) CROQUETES DE BACALLÀ I ENCIAM AMB BLAT DE MORO, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	LLESQUES DE PATATA, CEBA, I TOMÀQUET AL FORN  LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET I PASTANAGA) FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  FIDEUÀ (CALDO DE PEIX, MUSCLOS, CLOÏSSES, CALAMAR) IOGURT COOPERATIVA	AMANIDA DE CIGRONS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS) TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PATATA ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
CREMA DE VERDURES  ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA	TABULÉ DE CUS CUS (CEBA I TOMÀQUET) PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET, COGOMBRE  ARRÓS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VADELLA TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA) IOGURT COOPERATIVA	AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET OLIVES I BLAT DE MORO) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	AMANIDA RUSA  POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA

Fruita del mes: poma, pera, platàn, taronja, maduixa i préssec

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)