



La Vostra Cuina
MENJADOR, VALORS I LLEURE



JUNY 2022 NO CARN

| DIMECRES 1 | | DIJOUS 2 | | DIVENDRES 3 | |
|---|---|--|---|--|--|
| | | ENCIAM AMB TOMÀQUET, COGOMBRE I FRUITS SECS ARRÓS ECO INTEGRAL AMB PEIX IOGURT COOPERATIVA | AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET OLIVES I BLAT DE MORO) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA | AMANIDA RUSA PEIX A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA | |
| DILLUNS 6 | | DIMECRES 8 | | DIVENDRES 10 | |
| ARRÓS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | DIMARTS 7 CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET) TRUITA PAISANA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA | ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR) IOGURT COOPERATIVA | DIJOUS 9 AMANIDA DE PASTA AMB XERRI OLI D'ALFÀBREGA TRUITA A LA FRANCESA AMB VERDURES FRUITA | GASPATXO AMB CROSTONS O AMANIDA CUS CUS AMB VERDURES, CIGRONS I FRUITS SECS FRUITA | |
| DILLUNS 13 | | DIMECRES 15 | | DIVENDRES 17 | |
| AMANIDA DE PATATA (OLIVES NEGRES, TOMÀQUET, POMA I FRUITS SECS) OUS AMB TOMÀQUET I ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA | DIMARTS 14 BRÒQUIL AMB PATATA BACALLÀ AMB SALSÀ VERDA I MONGETA SECA FRUITA | ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE CUS CUS AMB PEIX IOGURT COOPERATIVA | DIJOUS 16 VICHYSOISE (CREMA DE PORROS FREDA) MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET I TOFU) FRUITA | AMANIDA D'ARROS INTEGRAL (XERRI, BLAT DE MORO, OLIVES) CIGRONS AMB COMÍ FRUITA | |
| DILLUNS 20 | | DIMECRES 22 | | | |
| MONGETA VERDA AMB PATATA BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES FRUITA | DIMARTS 21 AMANIDA COMPLETA (BLAT DE MORO, TOMÀQUET, OLIVES, FRUITS SECS, FORMATGE FRESC) HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB FORMATGE I PATATES FREGIDES GELAT | MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PEIX ARREBOSSAT I AMANIDA AMB OLIVES I BLAT DE MORO CREPE | | | |

Fruita del mes: meló, síndria, préssec, círees, poma, pera i plàtan
PA INTEGRAL

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortilles d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disparen 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 VALLES www.vostracuina.com