



La Vostra Cuina
MENJADOR, VALORS I LLEURE



JUNY 2022 OU

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
		ENCIAM AMB TOMÀQUET, COGOMBRE I FRUITS SECS ARRÓS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VADELLA TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA) IOGURT COOPERATIVA	AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET OLIVES I BLAT DE MORO) PEIX A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
ARRÓS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET POLLASTRE ARREBOSSAT* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET) PEIX A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT FRUITA	ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR) IOGURT COOPERATIVA	AMANIDA DE PASTA AMB XERRI OLÍ D'ALFÀBREGA POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES FRUITA	GASPATXO AMB CROSTONS O AMANIDA CUS CUS AMB VERDURES, CIGRONS I FRUITS SECS FRUITA	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
AMANIDA DE PATATA (OLIVES NEGRES, TOMÀQUET, POMA I FRUITS SECS) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA	BRÒQUIL AMB PATATA BACALLÀ AMB Salsa VERDA I MONGETA SECA FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT COOPERATIVA	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		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
MONGETA VERDA AMB PATATA BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES FRUITA	AMANIDA COMPLETA (BLAT DE MORO, TOMÀQUET, OLIVES, FRUITS SECS, FORMATGE FRESC) HAMBURGUESA AMERICANA AMB FORMATGE I PATATES FREGIDES GELAT*	PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE ARREBOSSAT* I AMANIDA AMB OLIVES I BLAT DE MORO NATILLA DE XOCOLATA			

Fruita del mes: meló, síndria, préssec, cireres, poma, pera i plàtan

PA INTEGRAL
*SENSE OU

Menú revisat per Marina Perugini. Licenciada 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 VALLÉS www.vostracuina.com