

SETEMBRE 2019

SENSE FRUITS SECS

DIJOUS 12	DIVENDRES 13
TALLARINES INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PATATA, CEBA I PORRO)
TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL, ENCIAM I BLAT DE MORO	POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT	FRUITA

DILLUNS 16	DIMARTS 17 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
AMANIDA DE LLENTIES ECO (TOMÀQUET, TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES)	CREMA FREDA DE PASTANAGA (PASTANAGA, PATATA, CEBA PORRO I MONGETA)	ENCIAM AMB PASTANAGA	LLESQUES DE PATATA AL FORN AMB CEBA	ESPINACS AMB PATATA
OUS AMB TOMÀQUET	MACARRONS ECO A LA BOLONYESA VEGETAL (SALSA DE TOMÀQUET, TOFU)	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES A LA JARDINERA (PEBROT, PASTANAGA)	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET	FILET DE BRUIXA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET	ENSALADILLA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, PÈSOLS, TONYINA, OU DUR I MAIONESA)	AMANIDA GREGA	FESOLETS ECO (AMB PATATA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PASTANAGA I CARBASSÓ)	BRÒQUIL AMB PATATA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES	ESCALOPA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA	FIDEUS A LA CASSOLA (PEBROT VERD, CEBA TOMÀQUET I COSTELLA DE PORC)	PEIX FRESC AMB ALL I JULIVERT, ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE AMB POMA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 30				
ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA)				
FILET DE BACALLÀ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO				
FRUITA				
Fruita de proximitat i temporada: Poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, meló, prèsec, nectarina, sindria, prunes				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
Berenars: entrepà , coca de xocolata, pà amb xocolata o iogurt amb galetes (de p3 a 2n) 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. NIF B-58.742.057 Avda Egara 50, 08192 Sant Quirze del Vallès.

Escola TURÓ DE CAN MATEES telf. 93 590 02 03 tuocanmates@vostracuina.com

CÀTERING VOSTRA CUINA S.L. Reg. Sanitat 26-03850-B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com