

SETEMBRE 2019

SENSE OU

DIJOURS 12	DIVENDRES 13
PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS (CARBASSÓ, PATATA, CEBA I PORRO)
PEIX PLANXA AMB 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	DIJOURS 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
PEIX PLANXA AMB TOMÀQUET	MACARRONS ECO A LA BOLONYESA VEGETAL (SALSA DE TOMÀQUET, TOFU)	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE PORC 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	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET	ENSALADILLA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, PÈSOLS, TONYINA, AMB OLI D'OLIVA)	AMANIDA GREGA	FESOLETS ECO (AMB PATATA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PASTANAGA I CARBASSÓ)	BRÒQUIL AMB PATATA
PEIX PLANXA 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	*ARREBOSSAT PEL CUINER SENSE GLUTEN, LACTOSA NI OU			
PASTA INTEGRAL AL PESTO (ALFÀBREGA I PINYONS)				
FILET DE BACALLÀ A LA ROMANA* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO				
FRUITA				
Fruita de proximitat i temporada: Poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, meló, préssec, nectarina, sindria, prunes				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
*ARREBOSSAT PEL CUINER SENSE GLUTEN, LLET NI OU				
Berenars: entrepà, coca de xocolata, pa 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 MATEJES telf. 93 590 02 03 turocanmates@vostracuina.com

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