

## SETEMBRE 2019

**SENSE GLÚTEN**

| DIJOUS 12  | DIVENDRES 13   |
|--|--|
| PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE                          | CREMA DE CARBASSÓ                                    |
| 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<br>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 CEBÀ                                    | ESPINACS AMB PATATA                               |
| OUS AMB TOMÀQUET   | PASTA 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   | 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, CEBÀ, 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, CEBÀ TOMÀQUET I COSTELLA DE PORC)             | PEIX FRESC AMB ALL I JULIVERT, ENCIAM I TOMÀQUET                       | POLLASTRE AMB POMA                                |
| FRUITA   | FRUITA   | IOGURT  | FRUITA   | FRUITA  |
| DILLUNS 30   |  |   |  |   |
| PASTA 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, prèsec, nectarina, sindria, prunes

**\*ARRÈBOSSAT 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 MATES 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