

SETEMBRE 2019



DIJOUS 12	DIVENDRES 13
TALLARINES INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS (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
ARRÓS TRES DELÍCIES PEIX BLANC A LA PLANXA AMB ALBERGINIA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA (AMB OLIVES, TOMÀQUET I ENCIAM) TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA VERDA

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 I SEITAN)	ARRÓS 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
ARRÓS AMB TOMÀQUET, PEIX BLAU A LA PLANXA AMB CARBASSÓ, IOGURT	AMANIDA RUSSA PASTASTRE A LA PROVENÇAL AMB TOMÀQUET AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA FINA PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA REMENAT D'OU MB CEBA I XAMPINYONS AMB PIPIRRANA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS AMB PERNIL CROQUETA DE L'ÀVIA AMB AMANIDA CAPRESSE IOGURT
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
ARRÓS 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
WOK DE QUINOA AMB VERDURES GALL D'INDI A LA TOSCANA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE LLENTIES AMB (OLIVES, TOMÀQUET I ENCIAM) PEIX BLANC A LA PLANXA AMB TOMÀQUET IOGURT	PLAT ÚNIC PATATA FARCIDA DE VERDURES I OU AL FORN AMB TOC DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	MIL FULLES DE TOMÀQUET, CARBASSÓ I MOZARELLA HAMBURGUESA AMB CEBA CONFITADA IOGURT	ARRÓS CALDÓS DE PASTANAGA PEIX BLAU A LA PLANXA AMB CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 30				
ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (ALFÀBREGA I PINYONS)				
FILET DE BACALLÀ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO				
FRUITA				
SOPA D'ARRÓS TRUITA AMB DAUS DE VERDURES I AMANIDA FRUITA				
Fruta de proximitat i temporada: Poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, meló, préssec, nectarina, sindria, prunes				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
Berenars: entrepà, coca de xocolata, pa amb xocolata o iogurt amb galetes (de p3 a 2n) Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposes 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