

## SETEMBRE 2019

**FRUCTOSA/SORBITOL**

DIJOUS 12	DIVENDRES 13
TALLARINES INTEGRALS AMB FORMATGE	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS (CARBASSÓ, PATATA, Ceba I PORRO)
TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL, ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL

DILLUNS 16	DIMARTS 17 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
PATATA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA I ORÈNGA	PATATA I MONGETA TENDRA	ENCIAM, OLIVES, COGOMBRE	LLESQUES DE PATATA AL FORN	ESPINACS AMB PATATA
TRUITA FRANCESA	MACARRONS ECO A LA BOLONYESA VEGETAL (SALSA DE TOMÀQUET, TOFU)	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE PORC AMB VERDURES	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM	FILET DE BRUIXA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
ARRÒS ECO INTEGRAL AMB PERNIL SALAT SALTEJAT	PATATA I MONGETA TENDRA	ENCIAM, OLIVES, COGOMBRE	PATATA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA I ORÈNGA	BRÒQUIL AMB PATATA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES	ESCALOPA DE VEDELLA AMB ENCIAM I COGOMBRE	PASTA AMB TONYINA I OLI D'OLIVA	PEIX FRESC AMB ALL I JULIVERT, ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL	IOGURT NATURAL
DILLUNS 30				
ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (ALFÀBREGA I PINYONS)				
FILET DE BACALLÀ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES				
IOGURT NATURAL				

Fruita 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 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