

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7 DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL
PASTA AMB PESTO (ALFÀBREGA, PINYONS I OLI D'OLIVA)	BLEDES AMB PATATA	ENCIAM AMB OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO	ESCUDELLA BARREJADA (PISTONS, CIGRONS ECO, VERDURES)	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
OUS AMB TOMÀQUET ENCIAM AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO	ARRÒS INTEGRAL ECO FRICANDÓ DE VEDELLA I XAMPINYONS	PEIX FRESC ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLENTIES ECO AMB ARRÒS
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
<small>PÈSOLS OFEGATS PEIX BLANC A L'ALLET AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>SOPA DE BROU AMB PASTA, TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA / IOGURT</small>	<small>PLAT UNIC CARBASSO FARCIT DE VERDURES, BOLONYESA VEGETAL I GRATINAT, AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA</small>	<small>MINISTRA DE VERDURES, TRES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA / IOGURT</small>	<small>ARRÒS AMB TOMÀQUET, PEIX BLAU AL FORN AMB GUACAMOLE I CRUDITES DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
PÈSOLS AMB PATATA	TALLARINES AMB ORENGA I OLI D'OLIVA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FRUITS SECS	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, CEBA, PORRO, PATATA)	CIGRONS ECO ESTOFATS (PASTANAGA I SOFREGIT DE TOMÀQUET)
TRUITA DE PERNIL, ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE BRUIXA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB COSTELLES I VERDURES	LLOM AL FORN AMB SALS DE POMA, ENCIAM I PASTANAGA	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
<small>CREMA D'ESPINACS AMB ROSTES GALL D'INDI A LA TOSCANA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT OUS FARCITS AMB BARREJA D'ENCIAMS FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>SOPA DE BORU AMB PASTA FINA PEIX BLAU AL FORN AMB LLIT DE PATATA I CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA</small>	<small>ARRÒS TRES DELÍCIES POLLASTRE A LA PLANXA AMB HUMMUS DE PEBROT I CRUDITES DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA</small>	<small>PATATES SALTEJADES AMB XAMPINYONS PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
LLENTIES ECO AMB VERDURES (CEBA, PORRO, PATATA, PASTANAGA I TOMÀQUET SOFREGIT)	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB VERDURES (PEBROT VERD I VERMELL, MONGETA TENDRA I CARBASSÓ)	ENCIAM AMB PASTANAGA	SOPA DE PEIX AMB PASTA	COL I FLOR AMB BEIXAMEL I PATATA
OUS CARBONARA	SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUS CÚS AMB VERDURES I ESTOFAT DE GALL D'INDI	POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATES FREGIDES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA	FRUITA	FLAM O IOGURT	FRUITA	FRUITA
<small>MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PANKO I TOC DE SÈSSAM I AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA</small>	<small>CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA CAPRESSE FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>CREMA DE BOLETS, PEIX BLANC A LA PLANXA AMB PAPERDELLE AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA</small>	<small>PLAT UNIC WOK D'ARRÒS AMB JULIANA DE VERDURES, TRES DE LLOM I TOC DE SOJA FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>QUINOA AMB PEBROT, CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ PEIX BLAU AMB SALS VERDA I GUARNICIÓ D'AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28 DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA D'ARRÒS	MONGETES AMB PATATES	AMANIDA GREGA (BARREJA DE TOMÀQUET CHERRYS, OLIVES NEGRES I FORMATGE)	CIGRONS ECO ESTOFATS (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	CREMA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN, ENCIAM I TOMÀQUET	PIT DE POLLASTRE AL FORN AMB SANFAINA (TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PEBROT VERMELL I VERD, CARBASSÓ I ALBERGÍNIA)	PAELLA MIXTA (SÈPIA, CALAMAR, GAMBA, MUSCLOS, COSTELLA DE PORC)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	TALLARINES AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
<small>CREMA DE LLEUSMS AMB VERDURES TRUITA DE CARXOFES AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>PASTA AMB BIMI I VINAGRETA DE PINYONS PEIX BLAU AMB SALS BLANCA FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>CREMA CASOLANA DE PATATA BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS FRUITA DE TEMPORADA</small>	<small>MUSSALL DE VERDURES PEIX BLANC AL FORN AMB CARBASSÓ I ALBERGÍNIA ARREBOSSATS FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>	<small>ARRÒS CALDÓS DE PASTANAGA GALL D'INDI PLANXA AMB CHERRYS I BROTS VARIATS FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT</small>
FRUITA DEL MES: POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA I MANDARINA.				
PA INTEGRAL				
BERENARS, ENTREPA, IOGURT AMB GALETES I PA AMB XOCOLATA				
AQUESTS BERENARS ES SERVEIXEN DE MANERA ROTATÒRIA. DIÀRIAMENT DISPOSEM D'UN BOL DE FRUITA I PA				

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.
Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana.
LA VOSTRA CUINA S.L. Reg. San.: 26.12437/B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÈS www.vostracuina.com