

MARÇ 2020

SENSE GLUTEN

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTA		AMANIDA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I PIPES	BLEDES AMB PATATES	CREMA DE XAMPINYONS (PATATA, XAMPINYONS, PORROS I TOMÀQUET)
		FIDEUÀ (S/GLUTEN) DE MARISC (CLOÏSSES, CALAMAR, GAMBA, SÈPIA, MUSCLOS)	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	BOTIFARRA AMB MONGETES SEQUES
		IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA, PATATA I CEBA)	MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (MONGETES BLANQUES, CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	AMANIDA AMB OLIVES NEGRES, PASTANAGA I BLAT DE MORO	MACARRONS (S/GLUTEN) AMB TOMÀQUET	CREMA DE PÈSOLS (PÈSOLS, PATATES, CEBA I PORRO)
CANELONS DE CARN (S/GLUTEN)	TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI	LLUÇ FRESC AL FORN AMB VERDURES (TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PASTANAGA, CARBASSÓ)	ARRÒS DE VERDURES
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
MENESTRA DE VERDURES	CREMA DE VERDURES	AMANIDA, TOMÀQUET I PASTANAGA	PÈSOLS AMB PATATES	PASTA (S/GLUTEN) AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES	PAELLA DE PEIX	POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA / PANOTXA
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIVENDRES 27
BROU DE POLLASTRE AMB ARRÒS	PASTA (S/GLUTEN) AMB TOMÀQUET	ENCIAM AMB OLIVES, PASTANAGA I BLAT DE MORO	PATATA AL FORN	BRÒQUIL AMB PATATA (CEBA, PORRO I PATATA)
TRUITA DE PATATES	LLUÇ ARREBOSSAT* AMB ENCIAM I PASTANAGA	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB ESTOFAT DE VEDELLA (PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I TOMÀQUET)	LLENTIES ECO ESTOFADES (PATATES, CEBA, PORRO, PASTANAGA I TOMÀQUET)	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 30	DIMARTS 31	FRUITA DEL MES: POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA I MANDARINA PA		
MONGETA VERDA AMB PATATA	MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA (PORRO, PASTANAGA, CEBA, TOMÀQUET I PATATA)			
BRUIXA ARREBOSSADA* AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO			
FRUITA	FRUITA			
*ARREBOSSAT PEL CUINER SENSE GLUTEN, LACTOSA NI OU				
BERENARS: ENTREPÀ, IOGURT AMB GALETES D'ARRÒS 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