

## OCTUBRE 2020 - SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

DEL REFRANYER...



"QUAN A L'OCTUBRE PLOU EL ROVELLO ES MOU"

DIJOUS 1 -PROTEÏNA VEGETAL-

DIVENDRES 2

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA,  
CARBASSÓ MOLT POCA CEBA)

ARRÒS BLANC AMB PERNIL  
DOLÇ\*\*/TONYINA

PASTA AMB OLI D'OLIVA I  
ORÈNGA I GALL D'INDI PLANXA

HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB ENCIAM I  
OLIVES\*\*/COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

DILLUNS 5

DIMARTS 6

DIMECRES 7

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

PATATES AL VAPOR AMB OLI  
D'OLIVA I ORÈNGA

ARRÒS BLANC AMB PERNIL  
DOLÇ\*\*/TONYINA

AMANIDA DE POMA I BLAT DE  
MORO

PATATES AL VAPOR AMB OLI  
D'OLIVA I ORÈNGA

MONGETA VERDA AMB PATATA

TRUITA DE FORMATGE AMB  
ENCIAM I OLIVES\*\*/COGOMBRE

LLOM DE PORC AL FORN AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

PASTA AMB OLI I ORÈNGA I  
GALL D'INDI PLANXA

POLLASTRE PLANXA AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I  
OLIVES\*\*/COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

DILLUNS 12

DIMARTS 13

DIMECRES 14

DIJOUS 15

DIVENDRES 16

**FES TA**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BARREJA D'ENCIAMS AMB  
OLIVES\*\*/COGOMBRE

MACARRONS BLANCS AMB  
FORMATGE

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA,  
CARBASSÓ MOLT POCA CEBA)

TRUITA A LA FRANCESA AMB  
ENCIAM I OLIVES\*\*/COGOMBRE

ARRÒS BLANC AMB BOLETS I  
RODÓ SENSE SALSÀ/POLLASTRE  
PLANXA

PEIX FRESC AMB ENCIAM I  
OLIVES\*\*/COGOMBRE

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
PATATES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

DILLUNS 19 -PROTEÏNA VEGETAL-

DIMARTS 20

DIMECRES 21

DIJOUS 22

DIVENDRES 23

CREMA DE CARBASSÓ

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ENCIAM , COGOMBRE I OLIVES\*\*

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS/  
ARRÒS BLANC AMB OLI I  
ORÈNGA  
ESCALOPA DE

ESPIRALS AMB PERNIL  
DOLÇ/TONYINA

CUSCÚS AMB POLLASTRE  
PLANXA

BOTIFARRA\*\*/GALL D'INDI AMB  
ENCIAM I OLIVES\*\*/COGOMBRE

ARRÒS BLANC AMB GALL D'INDI  
PLANXA

POLLASTRE\*\*/PLANXA AMB  
ENCIAM I BLAT DE  
MORO\*\*/COGOMBRE

OUS DURS AMB ENCIAM I  
OLIVES\*\*/COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

DILLUNS 26

DIMARTS 27

DIMECRES 28

DIJOUS 29

DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"

PATATES AL VAPOR AMB OLI  
D'OLIVA I ORÈNGA

ARRÒS BLANC AMB PERNIL  
DOLÇ\*\*/TONYINA

ENCIAM AMB COGOMBRE I  
FORMATGE

MACARRONS BLANC AMB  
PERNIL DOLÇ\*\*/TONYINA

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA,  
CARBASSÓ MOLT POCA CEBA)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM  
I COGOMBRE

BRUIXA  
ARREBOSSADA\*\*/PLANXA AMB  
ENCIAM I OLIVES\*\*/COGOMBRE

CUS CUS AMB GALL D'INDI  
PLANXA

SALMÓ AMB ENCIAM I  
COGOMBRE

POLLASTRE PLANXA AMB  
ENCIAM I OLIVES\*\*/COGOMBRE

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

IOGURT NATURAL S/SUCRES

PA BLANC

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 VALLES [www.vostracuina.com](http://www.vostracuina.com)