



OCTUBRE 2020 - SENSE GLUTEN

DEL REFRANYER...



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

DIJOUS 1 -PROTEÏNA VEGETAL-

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS FREGIDA)

PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET, TOFU)

FRUITA

DIVENDRES 2

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 5

LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIMARTS 6

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

LLOM DE PORC AL FORN AMB VERDURES

FRUITA

DIMECRES 7

AMANIDA DE POMA I BLAT DE MORO

FIDEUÀ DE MARISC (S/GLUTEN) (CLOÏSSES, CALAMAR, GAMBA, SEPIA I MUSCLOS)

IOGURT

DIJOUS 8

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA (S/GLUTEN)

FRUITA

DIVENDRES 9

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DILLUNS 12

FESTA

DIMARTS 13

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

DIMECRES 14

BARREJA D'ENCiams AMB OLIVES

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB BOLETS SALTATS, RODÓ DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA

IOGURT SOSTENIBLE

DIJOUS 15

MACARRONS (S/GLUTEN) AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIVENDRES 16

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES(S/GLUTEN)

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES

FRUITA

DILLUNS 19 -PROTEÏNA VEGETAL-

CREMA DE CARBASSÓ AMB PÈSOLS

ARRÒS DE VERDURES AMB FRUITA SECA

FRUITA

DIMARTS 20

MENESTRA DE VERDURES

BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DIMECRES 21

ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT

DIJOUS 22

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

DIVENDRES 23

ESPIRALS (S/GLUTEN) AL PESTO

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DILLUNS 26

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA PAISANA AMB ENCIAM AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

DIMARTS 27

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET

BRIXA ARREBOSSADA* AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

DIMECRES 28

ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE

ARRÒS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT SOSTENIBLE

DIJOUS 29

MACARRONS (S/GLUTEN) NAPOLITANA (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)

SALMÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"

CREMA DE CARBASSA I BONIATO

POLLASTRE AMB CASTANYES (S/GLUTEN)

NATILLES (S/GLUTEN) / IOGURT

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc, meló i síndria

PA SENSE GLUTEN

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