

## OCTUBRE 2020 - SENSE LACTOSA NI PLV

DEL REFRANYER...



"QUAN A L'OCTUBRE PLOU, EL ROVELLÓ ES MOU"

**DIJOUS 1 - PROTEÍNA VEGETAL -**

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS  
FREDA) (S/LACTOSA NI PLV)

PASTA AMB BOLONYESA  
VEGETAL (TOMÀQUET, TOFU)

FRUITA

**DIVENDRES 2**

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB  
TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA  
(S/LACTOSA NI PLV)/ POLLASTRE  
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

**DILLUNS 5**

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

TRUITA FRANCESA 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 (CLOÏSSES,  
CALAMAR, GAMBA, SÈPIA I  
MUSCLOS)

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 8**

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS

POLLASTRE AMB PINYA  
(S/LACTOSA NI PLV)

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'ENCIAM AMB  
OLIVES

ARRÒS INTEGRAL ECO AMB  
BOLETS SALTATS, RODÓ DE  
VEDELLA (S/LACTOSA NI PLV)/  
POLLASTRE AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 15**

MACARRONS ECO INTEGRALS  
AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC AMB ENCIAM I  
OLIVES

FRUITA

**DIVENDRES 16**

CREMA DE PASTANAGA AMB  
PIPES (S/LACTOSA NI PLV)

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
PATATES

FRUITA

**DILLUNS 19 - PROTEÍNA VEGETAL -**

CREMA DE CARBASSÓ AMB  
PÈSOLS (S/LACTOSA NI PLV)

CUSCÚS DE VERDURES AMB  
FRUITA SECA

FRUITA

**DIMARTS 20**

MENESTRA DE VERDURES  
BOTIFARRA (S/LACTOSA NI PLV)/  
LLOM AMB ENCIAM I  
PASTANAGA

FRUITA

**DIMECRES 21**

ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS ECO INTEGRAL AMB  
ESTOFAT DE GALL D'INDI

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 22**

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE\* AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

**DIVENDRES 23**

ESPIRALS 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  
OLIVES

CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL  
D'INDI

IOGURT DE SOJA

**DIJOUS 29**

MACARRONS INTEGRALS  
NAPOLITANA  
(TOMÀQUET, CEBA I PORRO)

SALMÓ AMB ENCIAM I  
PASTANAGA

FRUITA

**DIVENDRES 30 "CASTANYADA!"**

CREMA DE CARBASSA I BONIATO  
(S/LACTOSA NI PLV)

POLLASTRE AMB  
CASTANYES (S/LACTOSA NI PLV)

NATILLES DE SOJA / IOGURT DE SOJA

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

**PA INTEGRAL**

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)