

SETEMBRE 2020

DILLUNS 14	DIMARTS 15-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p> <p>AMANIDA DE PASTA, OUS FARCITS AMB TOMÀQUET, FRUITA.</p>	<p>CREMA DE VERDURES TEBIA AMB CROSTONS (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)</p> <p>MACARRONS AMB PORROS, PASTANAGA, COL I ATMELLES</p> <p>FRUITA</p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA, POLLASTRE AL CURRY, IOGURT.</p>	<p>ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>ARRÓS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VEDELLA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)</p> <p>IOGURT SOSTENIBLE</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ, GALL D'INDI A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT, FRUITA</p>	<p>MENESTRA DE VERDURES (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETES TENDRES)</p> <p>PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p> <p>PÈSOLS OFEGATS, DELÍCIES DE MOTZARELLA AMB AMANIDA VERDA, IOGURT</p>	<p>PATATES AL FORN</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA</p> <p>PATATA AL VAPOR AMB TOC DE SALSA DE TÀPENES, PEIX BLANCA L'ALLEET AMB AMANIDA, FRUITA.</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<p>ESPINACS AMB PATATES</p> <p>CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p> <p>ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET, PEIX BLAU AL FORN AMB LLÀMINES DE PORRO I PASTANAGA, IOGURT</p>	<p>CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA</p> <p>ESPINACS A LA CATALANA, GALL D'INDI AL FORN AMB BASTONS DE PASTANAGA, FRUITA.</p>	<p>ENCIAM AMB OLIVES, TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR) IOGURT SOSTENIBLE</p> <p>PATATA A LA CARBONARA SUAU DE PERNIL DOLÇ, REMENAT D'OU AMB FORMATGE I TOMÀQUET AMANIT, FRUITA</p>	<p>AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, PASTANAGA, TOMÀQUET I OLIVES VERDES</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES FRUITA</p> <p>AMANIDA D'ELLENTIES (ENCIAM, TOMÀQUET, TONYINA, OLIVES) PEIX BLAU AL FORN AMB ESCALIVADA, FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA</p> <p>ARRÓS TRES DELÍCIES, BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA, IOGURT</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
<p>ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA, PERNIL I OU DUR FRUITA</p> <p>ARRÓS AMB SALTEJAT DE BOLETS I CARBASSÓ, SALSTITXES DE POLLASTRE AMB AMANIDA, IOGURT.</p>	<p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>BRIIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I OLIVES FRUITA</p> <p>SOPA DE VERDURES AMB PASTA FINA, TRUITA DE TONYINA AMB TOMÀQUET AMANIT, FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT SOSTENIBLE</p> <p>GRATEN DE PATATA AMB PASTANAGA, PEIX BLAU A LA PLANXA AMB JULIANA DE VERDURES, FRUITA</p>		

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

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortites d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.

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

REFRANYS CATALANS

