



**La Vostra Cuina**  
MENJADOR, VALORS I LLEURE



## DESEMBRE 2020

DIVENDRES 30 NOVEMBRE	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p>SOPA D'AU AMB PASTA</p> <p>TRUITA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>MACARRONS ECO INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL</p> <p>FRUITA</p>	<p>PATATA AMB CEBA AL FORN</p> <p>OUS AMB TOMÀQUET</p> <p>IOGURT</p>	<p>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB BOLETS SALTATS</p> <p>ESCALOPA MILANESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>PÈSOLS AMB PATATES</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>
	<p>Arròs saïtejat amb verdures Peix blau al forn amb lit de carbassó Fruita de temporada/Iogurt</p>	<p>Hummus de carbassa amb cruditades de pastanaga i cogombre Nugguets de bròquil amb amanida verda Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de brou amb pasta fina Truita de carbassó amb espàrrecs amanits Fruita de temporada/Iogurt</p>	<p>Crema blanca de coliflor Pollastre a la planxa amb juliana de verdures Fruita de temporada/Iogurt</p>
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<p><b>FESTA FESTA</b></p>		<p>LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>MONGETA VERDA AMB PATATEST</p> <p>PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA DE PORRO, NAP I MONIATO</p> <p>CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL</p> <p>FRUITA</p>
		<p>Amanida verda Wok d'arròs integral amb juliana de verdures i tires de pollastre amb toc de salsa teriyaki Fruita de temporada</p>	<p>Cous-cous saltat amb verdures Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida Fruita de temporada/Iogurt</p>	<p>Lamines de patata, pastanaga i carabassa al forn Peix blanc al forn amb musselina d'all Fruita de temporada/Iogurt</p>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>ESPINACS AMB PATATES</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA</p>	<p>CIGRONS ECO ESTOFATS (CEBA, PORRO, SÓFREGIT DE TOMÀQUET)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p>ENCIAM AMB TOMÀQUET</p> <p>ARRÒS INTEGRAL AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>IOGURT</p>	<p>TALLARINES ECO AMB ORENGA, OLI D'OLIVA I FORMATGE</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS</p> <p>FRUITA</p>
<p>Vichysoise amb rostes Peix blau amb all i julivert amb amanida verda Fruita de temporada/Iogurt</p>	<p>Sopa minestrone Gall dindi arreboïssat amb farina de cigró i tomàquet amanit Fruita de temporada/Iogurt</p>	<p>Minestra de verdures Truita de formatge amb bastonets de pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>Amanida verda Patata farcida de verdures i bolonyesa de lleties amb toc de formatge Fruita de temporada/Iogurt</p>	<p>Arròs tres delícies Peix blanc a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada/Iogurt</p>
DILLUNS 21	<p><b>"Desembre nevat, bon any de blat"</b></p>			
<p>SOPA DE GALETES ECO I PILOTA (POLLASTRE, GALLINA, PORC, VEDELLA, COL, NAO, XIRIVIA, PORRO, API I PASTANAGA)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS</p> <p>NEULES I TORRONETS</p> <p>Crema de verdures de temporada Peix blanc amb pebrot al forn Fruita de temporada</p>	<p></p>			<p>Il·lustració: Nil Palop 5A</p>
<p>Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja <b>PA INTEGRAL</b></p>				
<p>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.</p>				

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