



La Vostra Cuina
MENJADOR, VALORS I LLEURE



DESEMBRE 2020 - SENSE GLUTEN

DIVENDRES 30 NOVEMBRE	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
SOPA D'AU AMB PASTA TRUITA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA MACARRONS (s/gluten) AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA	PATATA AMB CEBA AL FORN OUS AMB TOMÀQUET IOGURT	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB BOLETS SALTATS ESCALOPA* MILANESA DE VEDELLA/ POLLASTRE ARREBOSSAT* AMB ENCIAM I NI TVEK FRUITA	PÈSOLS AMB PATATES BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTA	FESTA	LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES) TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	MONGETA VERDA AMB PATATOST PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANGA FRUITA	CREMA DE PORRO, NAP I MONIATO POLLASTE PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPINACS AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	CIGRONS ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, SOFREGIT DE TOMÀQUET) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET ARRÒS INTEGRAL AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT	TALLARINES (S/GLUTEN) AMB ORENGA, OLI D'OLIVA I FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ARREBOSSAT* AMB PATATES CHIPS FRUITA
DILLUNS 21	 <p>"Desembre nevat, bon any de blat"</p>			
SOPA DE GALETES (s/gluten) I PILOTA (POLLASTRE, GALLINA, PORC, VEDELLA, COL, NAO, XIRIVIA, PORRO, API I PASTANAGA)				
POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES				
I PINYONS (s/gluten)/ al forn NEULES I TORRONETS (s/gluten)/Iogurt				

Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja

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

*ARREBOSSAT PEL CUINER SENSE GLUTEN, LACTOSA NI OU

Il·lustració:

Nil Palop 5A