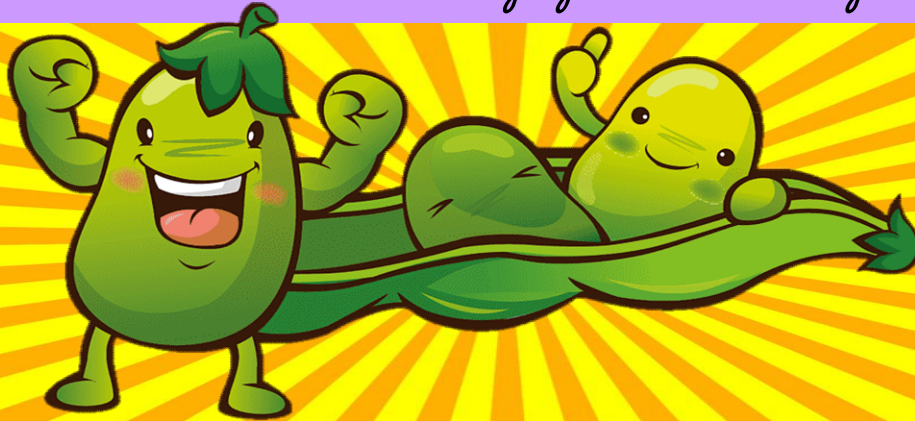


MAIG 2021 - SENSE GLUTEN

Al mes de maig, faves a raig



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ARRÒS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOL, MOGETA TENDRA) OUS DURS AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PATATA CIGRONS AMB COMÍ FRUITA	BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FIDEUS (s/gluten) A LA CASSOLA IOGURT COOPERATIVA	AMANIDA MURCIANA (PATATATES, OLIVES, ENCIAM I TOMÀQUET) POLLASTRE ROSTIT AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	EMPEDRAT (MONGETES BLANQUES, PEBROT VERD, TONYINA) BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO) TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	BLEDÉS AMB PATATES POLLASTRE A LALLET AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB PASTANAGA I TOMÀQUET PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS, CALAMAR) IOGURT COOPERATIVA	ESPAGUETI (s/gluten) SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	GASPATXO O AMANIDA ARRÒS AMB VERDURES, CIGRONS I FRUITS SECS (s/gluten)/LLENTIES FRUITA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA DE PASTA (ESPIRALS (s/gluten), TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA) BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB PATATA, PERNIL I CEBA OUS AMB TOMÀQUET FRUITA	ENCIAM, TOMÀQUET CHERRY I PIPES (s/gluten) ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC (s/gluten)/LLOM A LA JARDINERA (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA) IOGURT SOSTENIBLE	BRÒQUIL AMB PATATA SALTAT AMB OLI DALLS GUISAT DE CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR FRUITA	VICHYSOISE (CREMA FREDA DE PORROS I PATATES) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES FRUITA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
FESTA	LLESQUES DE PATATA, CEBA, I TOMÀQUET AL FORN LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET I PASTANAGA) FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FIDEUÀ (s/gluten) (CALDO DE PEIX, MUSCLOS, CLÒSSES, CALAMAR) IOGURT SOSTENIBLE	AMANIDA DE CIGRONS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS) TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PATATA ESCALOPA DE POLLASTRE* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
DILLUNS 31	CREMA DE VERDURES ESPIRAL (s/gluten) AMB BOLONYESA VEGETAL* (DE LLENTIES) FRUITA			

Fruita del mes: poma, pera, platà, taronja, maduixa i préssec

PA INTEGRAL

Benenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb torrades darròs o fruita. Aquests benenars 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