

MAIG 2021 - SENSE OU

Al mes de maig, faves a raig



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
ARRÒS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOL, MOGETA TENDRA) POLLASTRE PLANXA AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PATATA  CIGRONS AMB COMÍ FRUITA	BARREJA DENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE  FIDEUS (S/OU) 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	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO) PEIX PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	BLEDES 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/OU) SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	GASPATXO AMB CROSTONS O AMANIDA CUS CUS (S/OU)/ARRÒS AMB VERDURES, CIGRONS I FRUITS SECS FRUITA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA DE PASTA(S/OU) (ESPIRALS, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA) BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB PATATA, PERNIL I CEBA GALL DINDI PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	ENCIAM, TOMÀQUET XERRY I PIPES ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC(S/OU) /LLOM A LA JARDINERA (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA) IOGURT SOSTENIBLE	BRÒQUIL AMB PATATA SALTAT AMB OLI DALLS GUISAT DE CIGRONS AMB ESPINACS I FRUITS SECS FRUITA	VICHYSOISE (CREMA FREDA DE PORROS I PATATES) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES FRUITA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
<b>FESTA</b>	LLESQUES DE PATATA, CEBA, I TOMÀQUET AL FORN LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBA, PORRO, TOMÀQUET I PASTANAGA) FRUITA	EMCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FIDEUÀ (S/OU) (CALDO DE PEIX, MUSCLOS, CLOÏSSES, CALAMAR) IOGURT SOSTENIBLE	AMANIDA DE CIGRONS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS) PEIX PLANXA 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/OU) AMB BOLONYESA VEGETAL(S/OU) /LLENTIES FRUITA			

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

PA INTEGRAL

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb torrites 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. Licenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana.  
LA VOSTRA CUINA S.L. Reg. San.: 26.12437/8. Av. Egara, 50 08192. SANT QUIRZE DEL VALLES [www.vostracuina.com](http://www.vostracuina.com)

\*Arrebossat pel cuiner sense gluten, lactosa ni ou