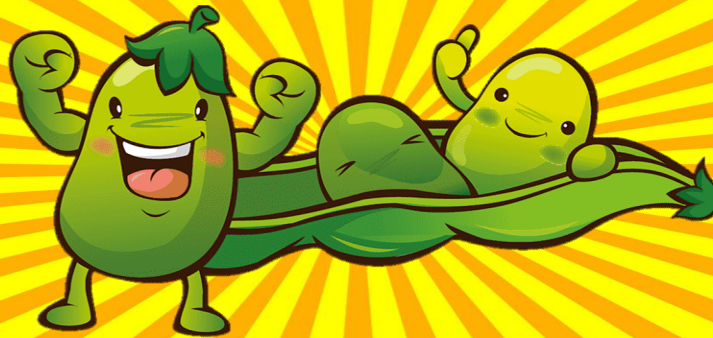


MAIG 2021 - SENSE LACTOSA NI PLV

Al mes de maig, faves a raig



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ARRÒS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOL, MOGETA TENDRA)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	BARREJA DENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	AMANIDA MURCIANA (PATATATES, OLIVES, ENCIAM I TOMÀQUET)	EMPEDRAT (MONGETES BLANQUES, PEBROT VERD, TONYINA)
OUS DURS AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES	CIGRONS AMB COMÍ	FIDEUS A LA CASSOLA	POLLASTRE ROSTIT AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO	BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	BLEDES AMB PATATES	ENCIAM AMB PASTANAGA I TOMÀQUET	ESPAGUETI INTEGRAL SALSÀ DE TOMÀQUET	GASPATXO AMB CROSTONS O AMANIDA
TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE A LALLET AMB ENCIAM I OLIVES	PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS, CALAMAR)	PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUS CUS AMB VERDURES, CIGRONS I FRUITS SECS
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA DE PASTA (ESPIRALS, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA)	PÈSOLS SALTATS AMB PATATA, PERNIL I CEBÀ	ENCIAM, TOMÀQUET XERRY I PIPES	BRÒQUIL AMB PATATA SALTAT AMB OLI DALLS	VICHYSSEOISE (CREMA FREDA DE PORROS I PATATES) S/LACTOSA NI PLV
BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES	OUS AMB TOMÀQUET	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB LLOM A LA JARDINERA (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA)	GUISAT DE CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
FESTA	LLESQUES DE PATATA, CEBÀ, I TOMÀQUET AL FORN	ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	AMANIDA DE CIGRONS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS)	MONGETA TENDRA AMB PATATA
	LLENTIES ECO ESTOFADES (CEBÀ, PORRO, TOMÀQUET I PASTANAGA)	FIDEUÀ (CALDO DE PEIX, MUSCLOS, CLOÏSSES, CALAMAR)	TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA	ESCALOPA× DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 31				
CREMA DE VERDURES S/LACTOSA NI PLV				
ESPIRAL AMB BOLONYESA VEGETAL S/LACTOSA NI PLV/LLENTIES				
FRUITA				

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

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 VALLÉS www.vostracuina.com

*Arrebossat pel cuiner sense gluten, lactosa ni ou