


SETMANA 5	Dilluns 2-GENER	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
OVOLACTIC VEGETARIÀ	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de verdures de temporada	Llaços al pesto (pinyons i alfàbrega)	Cigrons estofats amb espinacs	FESTA
	Truita a la francesa amb enciam i olives	Hamburguesa de kale i quinoa amb guarnició	Truita d'espinacs amb guarnició	Seitan amb saltat de bolets	
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	
SETMANA 6	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
OVOLACTIC VEGETARIÀ	Minestra de verdures	Sopa de verdures amb pasta integral	Pèsols amb patata saltats amb all	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongeta seca estofada amb verdures
	Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)	Ous durs amb patata i tomàquet al forn	Barretes de verdures amb amanida	Truita paisana amb carbassó a la romana	Cuscús amb verdures
POSTRE	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 1	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
OVOLACTIC VEGETARIÀ	Bròquil i patata	Llenties estofades	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema d'espinacs amb formatge	Pasta integral amb tomàquet i formatge
	Milanesa de formatge vegetal amb saltat de pebrots	Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives	Cigrons saltejats amb espinacs i all	Mandonguilles de llegums a la jardineria	Ous durs amb tomàquet al forn
POSTRE	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 2	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
OVOLACTIC VEGETARIÀ	Sopa de lletres	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de mongetes seques i carbassó	Carbassa i patata gratinats al forn	Cigrons estofats amb verdures
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Truita a la francesa amb amanida	Heura a la planxa amb saltat de pebrots	Espaguetis a la carbonara de albergínia i xampinyons	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata	Fruita de temporada
SETMANA 3	Dilluns 30	Dimarts 31	<p>VOSTRA CUINA SL Reg. San.: 26.03850-B AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com</p> <p>MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.</p>  <p><i>La Vostra Cuina</i> CATERING</p>		
OVOLACTIC VEGETARIÀ	Espaguetis amb salsa de carbassa	Llenties amb arròs			
	Tofu a la planxa amb verduretes	Truita a la francesa amb enciam i pipes de gira-sol			
POSTRE	Iogurt	Fruita de temporada			