

SETMANA 1			Dimecres 1-MARÇ	Dijous 2	Divendres 3
OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ			Bròquil i patata	Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet
POSTRE			Mix de bulgur amb cigrons	Truita de patata amb amanida	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
SETMANA 1	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ	Espaguetis amb salsa de carbassa	Crema d'espàrrecs verds	Arròs integral amb tomàquet	Pèsols estofats	Coliflor i patata
POSTRE	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga en rodanxes	Pizza casolana amb verdures de temporada, tomàquet, formatge	Lasanya de verdures	Barretes de verdures amb saltat de xampinyons	Mandonguilles de cigrons a la jardinera
POSTRE	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 2	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ	Carbassa i patata al forn	Arròs 3 delícies	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de verdures amb pasta integral
POSTRE	tofu a la planxa amb xampinyons	Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives	Nuggets de bròquil** amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de cuscús amb saltat de xampinyons	Truita paisana amb amanida
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
SETMANA 3	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24 JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU
OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ	Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de pèsols	Bròquil i patata	Mongeta seques estofades	Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
POSTRE	Hamburguesa de cigrons amb saltat de pebrot	Truita de carbassó i amanida d'enciam i pastanaga en rodanxes	Heura a la planxa amb saltat de xampinyons	Croquetes d'espínacs*** amb enciam i llavors de gira-sol	Pèsols a la catalana
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
SETMANA 5	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ	Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat de carbassa	Tallarines amb verdures i salsa de soja
POSTRE	Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)	Milanesa de formatge vegetal amb amanida	Truita d'espínacs amb guarnició	Mandonguilles de cigrons a la jardinera	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS
TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.



La Vostra Cuina
CATERING