

SETMANA 2	Dilluns 1-NOVEMBRE	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
OVOLÀCTIC VEGETARIÀ	FESTA	Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de verdures
		Mongetes seques amanides	Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro	Barretes de verdures amb amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i llavors de carbassa
POSTRE		Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 3	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
OVOLÀCTIC VEGETARIÀ	Llaços al pesto	Cigróns estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Bròquil i patata
	Hamburguesa de verdures** amb enciam i olives	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Pèsols a la catalana	Truita d'espínacs amb guarnició	Cigróns saltejats amb espínacs i all
POSTRE	Flam de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 4	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
OVOLÀCTIC VEGETARIÀ	Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Bledes amb patata saltats amb all	Arròs amb bolets i tomàquet	Mongetes seques amb verdures
	Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga	Falafell amb verdures	Ous durs amb patata al forn	Milanesa de formatge vegetal amb amanida	Bunyols d'espínacs amb amanida
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
SETMANA 5	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
OVOLÀCTIC VEGETARIÀ	Coliflor amb patata	Bledes saltat amb all	Tallarines amb verdures i salsa de soja	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)
	Seitan amb verdures	Pebrot farcit amb verdures i ou dur	Heura amb verdures	Mix d'arròs integral, quinoa i mongetes verdes	Arròs a la bolonyesa vegetal
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 6	Dilluns 29	Dimarts 30			
OVOLÀCTIC VEGETARIÀ	Espirals amb tomàquet	Crema de porros			
	Truita a la francesa amb enciam i olives	Tofu amb saltat de verdures			
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

*L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari

**Hamburguesa de coliflor

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.

