

SETMANA 4	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1-JULIOL
REGIM	Mix de bulgur amb cigrons	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	Mongetes seques amanides	Minestra de verdures	Verdures al forn
	Salmó al forn amb saltat de xampinyons	Llom saltat amb verdures	Bacallà al forn amb espàrrecs	Pollastre a la planxa amb xampinyons	Gall dindi amb verduretes
POSTRE	Fruita de temporada	Gelat-Iogurt (a elecció)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 5	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
REGIM	Espinacs amb patata i fruita seca	Carxofes i patata	Pèsols a la catalana	Gaspatxo	Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto
	Gall dindi amb curri	Garrons de porc al forn	Mero amb tomàquet al forn	Pollastre amb pisto de verdures	Cassó amb wok de verdures
POSTRE	Gelat-Iogurt (a elecció)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 6	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
REGIM	Vichyssoise	Hummus de cigrons amb bastonets de cogombre i pastanaga	Mix d'arròs integral, quinoa i mongetes verdes	Bledes amb patata saltats amb all	Amanida grega (tomàquet, olives negres, formatge feta)
	Filet de lluç al forn amb all i julivert	Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre	Seitó en tempura amb guarnició	Llom de 2 colors amb poma al forn	Truita d'espínacs amb guarnició
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
SETMANA 7	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
REGIM	Cuscús amb verdures	Cigrons saltejats amb espínacs i all	Panaché de verdures	Salmorejo	Bròquil i patata
	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Escalopins de pollastre amb verduretes	Rodó de vedella amb xampinyons	Gall dindi amb prunes	Maires amb saltat de verdures
POSTRE	Gelat-Iogurt (a elecció)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 8	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
REGIM	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Verdures al forn		
	Salmó al forn amb saltat de xampinyons	Galtes desossades amb ceba	Botifarra de pollastre amb bolets i amanida		
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

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
C A T E R I N G