

# NOVEMBRE

SETMANA 4		Dimarts 1 NOVEMBRE	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
RÈGIM		FESTA	Espinacs a la catalana	Amanida grega (tomàquet, olives negres, formatge feta)	Mongetes seques amanides
	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs		Pebrot farcit amb ou dur i verdures	Maires amb saltat de verdures	
POSTRE			Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 5	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
RÈGIM	Carbassa i moniato al forn	Cigrons saltejats amb espinacs i all	Pèsols a la catalana	Vichyssoise	Amanida catalana
	Bacallà al forn amb saltat de verdures	Seitó en tempura amb guarnició	Escalopins de pollastre amb verduretes	Llom al forn amb xampinyons	Truita d'espinacs amb guarnició
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
SETMANA 6	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
RÈGIM	Bledes amb patata saltats amb all	Hummus amb bastonets de verdures	Cuscús amb verdures	Carxofes amb patata	Crema de carbassa
	Filet de lluç al forn amb all i julivert	Pollastre a la planxa amb guarnició	Salmó al forn amb saltat de xampinyons	Conill amb allada	Contracuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 1	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
RÈGIM	Brou de verdures amb pasta	Quinoa amb verdures	Crema de carxofes	Sopa de ceba i formatge	Trinxat de col i patata
	Truita paisana amb carbassó a la romana	Filet de lluç al forn amb carbassó	Pollastre al forn amb guarnició	Gall dindi amb prunes	Garrons de porc al forn
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 2	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	<div style="text-align: right;"> <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> </div> <div style="text-align: center;">  </div>	
RÈGIM	Bròquil i patata	Mix de bulgur amb cigrons	Mongeta tendra, patata i pastanaga		
	Mero amb tomàquet al forn	Gall dindi al curri	Llom de 2 colors amb poma al forn		
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		