

SETMANA 1				Dimecres 1-MARÇ	Dijous 2	Divendres 3
REGIM			Mix de bulgur amb cigrons	Minestra de verdures	Crema d'espínacs i formatge	
			Mero amb tomàquet al forn	Pollastre amb pisto de verdures	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	
POSTRE			Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
SETMANA 1		Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
REGIM	Mongeta tendra i patata saltejats amb all i julivert	Verdures al forn	Amanida grega (tomàquet, olives negres, formatge feta)	Espinacs a la catalana	Pèsols i ceba saltats amb all	
	Maires amb saltat de verdures	Cuixes de pollastre amb lloret i farigola	Lasanya de verdures	Salmó al forn amb saltat de pebrot verd i vermell	Pebrot farcit amb ou dur i verdures	
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
REGIM	Minestra de verdures	Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto	Cols de Brussel·les saltats amb ceba i all	Coliflor i patata	Crema de carxofes	
	Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Bacallà amb samfaina	Gall dindi al curri	Fricandó de vedella amb bolets	Cassó al forn amb wok de verdures	
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
REGIM	Vichyssoise	Espinacs amb patata i fruita seca	Mix d'arròs integral, quinoa i verduretes	Sopa de ceba i formatge	Pèsols a la catalana	
	Rodó de vedella amb xampinyons	Pollastre a la planxa amb guarnició	Filet de lluç al forn amb all i julivert	Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre	Mero amb tomàquet al forn	
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
REGIM	Cigrons saltejats amb espínacs i all	Panaché de verdures	Crema de coliflor	Brou de verdures amb pasta	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	
	Escalopins de pollastre amb verduretes	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Truita d'espínacs amb guarnició	Llom de 2 colors amb poma al forn	Seitó en tempura amb guarnició	
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
C A T E R I N G