

SETMANA 2	Dilluns 1-NOVEMBRE	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
SENSE CARN	FESTA	Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de verdures
		Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn 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
SENSE CARN	Llaços al pesto / Llaços amb tomàquet (a elecció del centre)	Cigrons 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	Barretes de peix amb amanida	Bacallà amb samfaina	Seitó en tempura amb guarnició
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
SENSE CARN	Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb bolets i tomàquet	Mongetes seques amb verdures
	Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga	Peix blau al forn amb guarnició	Ous durs amb patata al forn	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Truita paisana 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
SENSE CARN	Coliflor amb patata	Bledes saltat amb all	Tallarines amb verdures i salsa de soja (Escoles Bressol: Tallarines amb tomàquet)	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)
	Hamburguesa de verdures amb amanida	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa	Filet de lluç al forn amb carbassó	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			
SENSE CARN	Espirals amb tomàquet i formatge	Mongetes seques estofades			
	Truita a la francesa amb enciam i olives	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro			
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.

