


SETMANA 5	Dilluns 2-GENER	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
VEGÀ	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de verdures de temporada	Llaços al pesto (pinyons i alfàbrega)	Cigrons estofats amb espinacs	FESTA
	Hamburguesa de lleties amb enciam i olives	Hamburguesa de kale i quinoa amb guarnició	Tofu a la planxa amb verdures	Seitan amb saltat de bolets	
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	
SETMANA 6	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
VEGÀ	Minestra de verdures	Sopa de verdures amb pasta integral	Pèsols amb patata saltats amb all	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongeta seca estofada amb verdures
	Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)	Mandonguilles de cigrons amb verdures	Barretes de verdures amb amanida	Heura a la planxa amb saltat de xampinyons	Cuscús amb verdures
POSTRE	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 1	Dilluns 16 JORNADA GASTRONÓMICA ANGLATERRA	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
VEGÀ	Bròquil i patata	Lleties estofades	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema d'espinacs	Pasta integral amb tomàquet
	Milanesa de formatge vegetal amb saltat de pebrots	Amanida verda amb fruits secs	Cigrons saltejats amb espinacs i all	Mandonguilles de llegums a la jardinera	hamburguesa de cigrons amb saltat de xampinyons
POSTRE	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 2	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
VEGÀ	Sopa de lletres	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de mongetes seques i carbassó	Carbassa i patata gratinats al forn	Cigrons estofats amb verdures
	Hamburguesa de lleties i menta amb saltat de pebrot verd i vermell	Seitan amb saltat de bolets	Heura a la planxa amb saltat de verdures	Tallarines saltats amb albergínia i xampinyons	Hamburguesa de kale i quinoa amb enciam i pastanaga
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata	Fruita de temporada
SETMANA 3	Dilluns 30	Dimarts 31	<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>  <p><i>La Vostra Cuina</i> CATERING</p>		
VEGÀ	Espaguetis amb salsa de carbassa	Lleties amb arròs			
	Tofu a la planxa amb verduretes	Carxofes amb patata			
POSTRE	Iogurt	Fruita de temporada			