

SETMANA 1				Dimecres 1-MARÇ	Dijous 2	Divendres 3
VEGÀ				Bròquil i patata	Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet
				Mix de bulgur amb cigrons	Hamburguesa de cigrons amb amanida	Heura a la planxa amb saltat de verdures
POSTRE				Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 1		Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
VEGÀ	Espaguetis amb salsa de carbassa	Crema d'espàrrecs verds	Arròs integral amb tomàquet	Pèsols estofats	Coliflor i patata	
	Milanesa de formatge vegetal amb amanida	Pizza sense llet amb verdures	Hamburguesa de kale i quinoa amb enciam i pastanaga	Barretes de verdures amb saltat de xampinyons	Mandonguilles de cigrons a la jardinera	
POSTRE	Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
SETMANA 2		Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
VEGÀ	Carbassa i patata al forn	Arròs 3 delícies	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de verdures amb pasta integral	
	tofu a la planxa amb xampinyons	Hamburguesa de lleties i menta amb xampinyons	Cols de Brussel·les saltats amb ceba i all	Hamburguesa de cuscús amb saltat de xampinyons	Seitan amb saltat de verdures	
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de soja	Fruita de temporada	
SETMANA 3		Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
VEGÀ	Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de pèsols	Bròquil i patata	Mongeta seques estofades	Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat	
	Hamburguesa de cigrons amb saltat de pebrot	Barretes de verdures amb albergínia al forn	Heura a la planxa amb saltat de xampinyons	Minestra de verdures	Pèsols a la catalana	
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata de soja	
SETMANA 5		Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
VEGÀ	Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Trinxat de carbassa	Tallarines amb verdures i salsa de soja	
	Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)	Milanesa de formatge vegetal amb amanida	Mongeta tendra i patata	Mandonguilles de cigrons a la jardinera	Hamburguesa de kale i quinoa	
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de soja	

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