

SETMANA 1	Dilluns 1 MAIG	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
OVOLACTEO VEGETARIANO	FESTA	Arròs integral amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó
POSTRE		Truita amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet	Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de cigrons amb amanida	Tofu a la planxa amb amanida
		Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 2	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
OVOLACTEO VEGETARIANO	Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons, patata amb oli d'oliva	Amanida grega (enciam, tomàquet, formatge, olives negres)	Crema de porros	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro)
POSTRE	Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives	Hamburguesa de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet	Seitan a la planxa amb verduretes	Hamburguesa de llenties i menta amb amanida	Heura a la planxa amb verduretes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
SETMANA 3	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
OVOLACTEO VEGETARIANO	FESTA	Pasta amb salsa a elecció	Crema de carbassa i mongetes seques	Arròs integral amb tomàquet	Patata, pastanaga, pèsols
POSTRE		Truita a la francesa	Pizza casolana de verdures	Milanesa de formatge vegetal amb amanida	Falafell de cigrons amb amanida
		Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 4	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25 JORNADA GASTRONOMICA ANDALUSIA	Divendres 26
OVOLACTEO VEGETARIANO	Amanida de llenties, arròs, tomàquet i blat de moro	Amanida de patata, blat de moro, olives	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Gaspatxo	Tallarines napolitana
POSTRE	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Tofu a la planxa amb amanida	Hamburguesa de cigrons amb amanida	Seitan a la planxa amb verduretes	Heura a la planxa amb verduretes
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 5	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	*Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i l'altre meitat de bacallà **fregit o al forn	
OVOLACTEO VEGETARIANO	Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de verdures	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)		
POSTRE	Milanesa de formatge vegetal amb amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Falafell de cigrons amb amanida		
	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada		

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL
VALLÈS
TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI,
licenciada en ciència i tecnologia dels aliments,
màster en dietètica i nutrició humana.


La Vostra Cuina
CATERING