



NORMAL: JUNY - JULIOL



Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs amb tomàquet	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)	FESTA	Farfalle amb tomàquet i formatge	Lenties estofades amb patata i tomàquet sofregit
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga	Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i tomàquet		Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Tallarines amb tomàquet i formatge	Patata i pèsols saltats amb all	Arròs a la milanesa	Amanida de patata, tonyina i tomàquet	Macarrons a la carbonara
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i blat de moro	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives	Gall dindi estofat amb patata i pastanaga	Llom duroc arrebossat amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada	Gelat / Iogurt (a elecció del centre)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Espaguetis amb tomàquet i formatge	Patata amb bròquil	Arròs amb verdures i tomàquet	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) / Crema de verdures (a elecció del centre)	Fideuà de marisc
Broqueta de gall dindi amb patates	Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga	Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro	Truita de patata amb enciam i olives	Pit de pollastre a la planxa amb patates palla
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Crep de xocolata / Iogurt (a elecció del centre)	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)	Farfalle amb pesto (alfàbrega, pinyons i oli d'oliva)	Meló amb pernil / Crema de carbassó (a elecció del centre)	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Tallarines amb tomàquet i formatge
Truita de carbassó amb enciam i olives	Filet de perca (enfarinat) amb enciam i blat de moro	Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i patates palla	Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Mongeta tendra rodona i patata saltat amb all	Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)	Arròs amb tomàquet	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)	Lenties estofades amb patata i tomàquet sofregit
Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles a la jardinera (patates, pèsols, pastanaga i tomàquet triturat)	Filet de lluç amb all i julivert i patates al forn	Gall dindi estofat amb patata i pastanaga	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i pastanaga
Gelat / Iogurt (a elecció del centre)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Patata i bròquil	Arròs amb verdures i tomàquet	Meló amb pernil/Crema de verdures (a elecció del centre)	Ensalada russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina)	Macarrons amb tomàquet i formatge
Barretes de peix amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i blat de moro	Broquetes de gall dindi amb patates	Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella i porc amb patates palla
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho. Tot el menjar és per a consum immediat.

