

RÈGIM: GENER



Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA	Fideus integrals amb verdures a la cassola Salmó a la planxa amb verduretes Fruita de temporada	Paella d'arròs integral amb bolets Pit de pollastre a les fines herbes Iogurt	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic Galtes desossades amb bolets Fruita de temporada	Hummus amb bastonets de verdures Hamburguesa de conill amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Minestra de verdures Maires amb saltat de verdures Iogurt	Coliflor i patata Botifarra de pollastre i bolets a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Verdures de temporada a la graella Truita de riu al forn amb guarnició Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs i all Llom de porc amb bolets Fruita de temporada	Arròs integral de verdures amb daus de tofu Gall dindi amb prunes Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Cus cus de verdures Cassó amb wok de verdures Fruita de temporada	Sopa de col, api i quinoa Escalopins de gall dindi al cava Fruita de temporada	Espinacs amb patata i fruita seca Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç a la planxa amb guarnició Iogurt	Arròs integral amb xampinyons Cuixes de pollastre amb llorer i farigola Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto Truita paisana amb carbassó arrebossat Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb fruita seca Verat amb salsa verda Iogurt	Carxofes amb patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata saltejats amb all Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs Fruita de temporada	

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.

