

# RÈGIM: MAIG



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Paella d'arròs integral amb bolets	Verdures de temporada a la graella	Espaguetis amb verdures	Espinacs a la catalana	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic
Salsitxes de pollastre i escalivada a la planxa amb amanida	Ventresca de lluç a la provençal	Pollastre al forn amb amanida	Llom de 2 colors amb poma al forn	Salmó a la planxa amb amanida
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
FESTA	Bròquil i patata	Crema de espàrrecs de marge	Risotto de verdures de temporada	Amanida de tonyina, patata i ou dur
	Garrons de porc al forn amb guarnició	Filet d'orada al forn amb patates a "lo pobre"	Pit de pollastre a les fines herbes amb amanida	Cassó al forn amb verdures
	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Crema de carbassa	Minestra de verdures amb ou dur	Mongetes seques amanides	Amanida verda	Coliflor i patata
Seitó en tempura amb guarnició	Vedella al forn amb guarnició	Filet de lluç al forn amb verdures	Patates d'Olot farcides	Pollastre al forn amb bolets
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Arròs integral de verdures	Panaché de verdures	Cuscús de verdures	Hummus amb bastonets de verdures	Mongeta tendra, patata i pastanaga
Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Fricandó de vedella amb bolets	Maires al forn amb guarnició	Truita paisana amb carbassó arrebossat	Pebrot farcit amb ou dur i verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat

FESTA

Dimecres 1

Dijous 2

Divendres 3

Mongeta tendra saltejada amb patata i all

Hamburguesa de conill amb guarnició

Fruita de temporada

Farfalle al pesto (alfàbrega, pinyons i oli d'oliva)

Truita de riu al forn amb guarnició

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.

