

# RÈGIM: JUNY



# BON ESTIU!

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Espinacs a la catalana	Espaguetis amb verduretes	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	Verdures de temporada a la graella	Paella d'arròs integral amb bolets
Hamburguesa de conill amb amanida	Llom de 2 colors amb poma al forn	Salmó al forn amb amanida	Pollastre al forn amb amanida	Ventresca de lluç a la provençal
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Risotto de verdures de temporada	Mongeta tendra saltejada amb patata i all	Mongetes seques amanides	Coliflor i patata	Farfalle al pesto (alfàbrega, pinyons i oli d'oliva)
Botifarra de pollastre amb bolets amb amanida	Truita de riu al forn amb guarnició	Truita paisana amb guarnició	Garrons de porc al forn amb guarnició	Pebrot farcit amb ou dur i verdures
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Cuscús amb verdures	Amanida de tonyina, patata i ou dur	Hummus amb bastonets de verdures	Arròs integral de verdures	Meló amb pernil
Salsitxes de pollastre i escalivada a la planxa amb amanida	Filet de lluç al forn amb verdures	Pit de pollastre a les fines herbes amb amanida	Seitó en tempura amb amanida	Vedella al forn amb xampinyons i amanida
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.

