

RÈGIM: SETEMBRE



Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Carxofes amb llimona	Cigrans amanits amb daus de tomàquet i pesto	Risotto de verdures	Mongeta tendra i patata saltejats amb all	Amanida grega (tomàquet, olives negres, formatge feta)
Cassó amb wok de verdures	Botifarra de pollastre amb bolets i amanida	Pebrot farcit amb ou dur i verdures	Cuixes de pollastre amb llorer i farigola	Maires amb saltat de verdures
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Espinacs a la catalana	Mongetes seques amanides	Paella d'arròs integral i bolets	Amanida de mongeta tendra i tonyina	Gaspatxo
Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Rodó de vedella amb xampinyons	Escalopins de pollastre amb verdures	Truita paisana amb carbassó a la romana	Galtes desossades amb bolets
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30				
Minestra de verdures				
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida				
Fruita de temporada				

Dijous 12	Divendres 13
Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	Verdures al forn
Pollastre amb pisto de verdures	Fricandó de vedella amb bolets
Fruita de temporada	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.

