

RÈGIM: MARÇ

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Amanida grega (tomàquet, olives negres i formatge feta) Ventresca de lluç a la provençal Fruita de temporada	Arròs amb espàrrecs i carxofes Escalopins de gall dindi al cava Natilles de xocolata	Vichyssoise Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Verdures de temporada a la graella amb romesco Salmó al forn amb guarnició Fruita de temporada	Fideus integrals amb verdures a la cassola Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic Botifarra de pollastre amb bolets amb patata al caliu Iogurt	Coliflor i patata Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs Fruita de temporada	Paella d'arròs integral amb bolets Pebrot farcit amb ou dur i verdures Fruita de temporada	Sopa de ceba amb formatge Maires amb saltat de verdures Fruita de temporada	Pèsols a la catalana Cuixes de pollastre amb llover i farigola Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema d'espàrrecs verds Trita paisana amb carbassó arrebossat Fruita de temporada	Cuscús de verdures Mero amb tomàquet concassé i soja al forn Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs i all Gall dindi amb prunes Iogurt	Carxofes amb patata Llom de 2 colors amb poma al forn Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Seitó en tempura amb guarnició Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema d'espinacs amb formatge Rodó de vedella al forn amb xampinyons Iogurt	Sopa de col, api i quinoa Pit de pollastre a les fines herbes Fruita de temporada	Bròquil i patata Peix fresc al forn amb "patates a lo pobre" Fruita de temporada	Amanida grega (tomàquet, olives negres i formatge feta) Galtes desossades amb bolets Fruita de temporada	Arròs integral amb xampinyons Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb guarnició Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31			
Espinacs amb patata i fruita seca Caçó al forn amb patata panadera Iogurt	Minestra de verdures seca Llom al forn amb salsa de pera 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.

