

BONAVISTA: SETEMBRE

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Macarrons ECO amb tomàquet i formatge	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassa fresca	Arròs amb saltat de verdures	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i pastanaga	Gall dindi estofat amb verdures	Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa/Truita de carbassó (a elecció del centre) amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat/Iogurt (a elecció del centre)	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Pèsols i patates saltats amb all	Bròquil i patata	Crema de verdures de temporada amb quinoa	Fideuà de marisc	Arròs INTEGRAL amb tomàquet (a elecció del centre)
Bacallà al forn amb samfaina	Escalopa de llom amb enciam i pastanaga	Ous amb patates i tomàquet al forn	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Filet de peix fresc enfarinat amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
<u>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</u>	Farfalle amb pesto (alfàbrega, pinyons i oli d'oliva)	Crema de pastanaga fresca i porro		
Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet				
Nuguets de bròquil amb amanida d'enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn amb patates		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt		



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).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogaoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

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 l'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.