

BONAVISTA: GENER

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Crema de verdures de temporada amb quinoa	Fideuà de marisc	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Bròquil i patata	Arròs INTEGRAL (a elecció del centre) amb tomàquet
Truita de patata amb enciam i olives	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Llengüadina arrebossat amb enciam i tomàquet	Gall dindi estofat amb verdures	Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Flam de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>
Brou d'au amb pasta	Arròs amb verdures	Crema de carbassa i mongeta seca	Trinxat de col amb patata	Lenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina	Escalopa de llom amb enciam i olives	Pollastre amb allada amb enciam i pastanaga	Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Cigrans estofats amb patata i pastanaga	Mongeta tendra, pastanaga i patata	Crema de pastanaga	Farfalle al pesto
Broquetes de gall dindi amb patates	Truita d'espínacs/Truita a la francesa (a elecció del centre) amb enciam i tomàquet	Llom al forn amb salsa i patates palla	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada

Divendres 8

Espaguetis amb tomàquet i formatge

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

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).

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

