

RÈGIM: GENER

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Verdures de temporada a la graella	Bou de verdures amb pasta	FESTA	Brou amb arròs	Crema de carbassa
Truita de tonyina amb guarnició	Peix amb tomàquet al forn		Botifarra de pollastre amb bolets amb guarnició	Filet de lluç al forn amb verdures
Fruita de temporada	Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Paella d'arròs integral amb bolets	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	Minestra de verdures	Carxofes amb patata	Sopa de col, api i quinoa
Cuixes de pollastre amb lloret i farigola	Salmó al forn amb guarnició	Pebrot farcit amb ou dur i verdures	Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs
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
Arròs integral de verdures	Coliflor i patata	Cigrons saltejats amb espinacs i all	Cuscús de verdures	Bròquil i patata
Seitó en tempura amb guarnició	Fricandó de vedella amb bolets	Truita paisana amb carbassó arrebossat	Maires amb saltat de verdures	Gall dindi amb prunes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Espinacs amb patata i fruita seca	Arròs integral amb xampinyons	Sopa de verdures	Mongeta tendra i patata saltejats amb all	Pèsols amb patata
Llom de 2 colors amb poma al forn	Pit de pollastre a les fines herbes	Peix fresc al forn amb "patates a lo pobre"	Rodó de vedella al forn amb xampinyons	Hamburguesa de coliflor amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	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.

