



# Viatge Culinari a l'època Moderna

## SENSE PLV: MARÇ

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
<b>FESTA</b>	Mongetes seques amb all i julivert Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida enciam i blat de moro Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Truita de patata amb amanida de tomàquet i olives Iogurt de soja	Arròs ECO tres delícies (truita, pernil dolç* i blat de moro) Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i soja Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimecres 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Crema de verdures de temporada Costella de porc amb mel i mostassa Amanida d'enciam i quinoa Fruita de temporada	Paella de marisc +Seitó en tempura* amb amanida de tomàquet i olives Iogurt de soja	Cigrons ECO estofats amb verdures Pollastre a la taronja amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col fresca amb bacó Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Ous durs amb samfaina de verdures Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 MENÚ EDAT MODERNA
Lenties estofades amb patata, porro, ceba i pastanaga Filet de lluç amb amanida de tomàquet i espàrrecs al forn Fruita de temporada	Bròquil fresc amb patata Truita de pernil dolç* amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de Galets ECO Pollastre amb poma al forn i patates xips Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet +Maires fresques a l'andalusa* amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>CREMA DE CAMPEROLS</b> (Crema de carbassa) <b>ESTOFAT DEL CONQUERIDOR</b> (Estofat de porc amb patates, pastanaga, tomàquet) <b>IOGURT DE SOJA</b>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Mongetes seques saltejades amb bacó +Calamars a l'andalusa* amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (sn/formatge) Truita a la francesa amb samfaina (carbassó, albergínia, pebrot i tomàquet triturat) Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Peix fresc al forn amb amanida de tomàquet i soja Iogurt de soja	Crema de pastanagues fresques Botifarra al forn amb amanida d'enciam i quinoa Fruita de temporada	Espirals ECO amb tomàquet Gall dindi al curri* amb pèsols i xampinyons Fruita de temporada

### Divendres 1

Crema de carbassó  
+Calamars a l'andalusa amb tomàquet i quinoa  
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).

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

+Arrebossat pel cuiner

\*Sense llet

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.

