



## Viatge Culinari a l'època Grega

# MENÚ NORMAL: NOVEMBRE

			Dijous 1	Divendres 2
			FESTA	PONT
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs amb tomàquet	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Patata, pastanaga i mongeta tendra	Crema de carbassó	Espirals a la carbonara
Nuguets de pollastre amb enciam i olives	Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet	Truita francesa amb enciam i olives	Broquetes de gall dindi amb patates	Filet de lluç al forn amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL
Sopa de peix amb pasta	Arròs amb verdures	Cigrans amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata	Crema de verdures de temporada amb quinoa
Ous remenats amb patates i pernil dolç	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina	Escalopa de llom amb enciam i olives	Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan) 
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20 MENÚ GREC	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pastanaga)	<b>FAKES ATHENEA</b> (Lenties amb patata, pastanaga i tomàquet)	Tallarines amb tomàquet i formatge	Crema de pastanaga	Mongeta tendra amb patata
Truita de patata amb enciam i blat de moro	<b>ΨΑΡΙΑ A LA POSEIDON AMB AMANIDA GREGA</b> (Abadejo arrebossat amb tomàquet i olives negres) 	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga	Pollastre amb allada amb patates	Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	<b>IOGURT GREC</b>	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs (INTEGRAL a elecció del centre) amb tomàquet	Crema de carbassa	Coliflor amb patata gratinats amb beixamel	Cigrans estofats amb patata i pastanaga	Fideuà de marisc
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llom al forn amb patates	Gall dindi estofat amb verdures	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i pastanaga	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i olives
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).

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 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.

