

		Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
		Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Peix fresc arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llenties guisades amb ceba, patata i pastanaga Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Crema de carbassa Salsitxes a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	Coliflor i patata Pollastre al forn amb enciam i cogombre Iogurt	Fideuà de marisc Filet de lluç al forn amb Samfaina Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de formatge i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons i patates amb oli d'oliva Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de pastanaga Estofat de pollastre amb verdures Fruita de temporada	Mongetes seques estofades Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Sopa amb pasta Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Crema de xocolata	Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom a la italiana amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Arròs amb verdures i tomàquet *Seitó arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada

**En els nostres menús...**

Pa normal o integral a triar

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, pasta, làctics).

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

Utilitzem oli d'oliva per cuinar, amanir i fregir.

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.

**Condicions de conservació**

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.

I PER SOPAR...		Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
		Filet de lluç a la planxa amb patates bullides Fruita	Verdura bullida amb patata Hamburguesa de lleties Fruita	Amanida verda Pollastre arrebossat Làctic
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida variada Gall d'indi a la planxa Fruita	Peix blanc a la planxa amb puré de patata i carbassa Làctic	<b>RATATOUILLE AMB HERBES AROMÀTIQUES</b> Truita francesa amb formatge Fruita	Pasta integral amb verdures i oli d'oliva Fruita	Peix blau al forn amb arròs Fruita
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Peix blanc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Làctic	Quiche de porro amb pernil dolç Fruita	Verdura bullida amb patates Truita de xampinyons Fruita	Peix blau al forn amb verdures Fruita	Quinoa amb verdures i fruita seca Broquetes de pollastre amb verdures Fruita

**Recepta del mes**

<b>RATATOUILLE AMB HERBES AROMÀTIQUES</b>	
<b>Ingredients</b> (1 persona) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g de pastanaga</li> <li>• 80 g de carbassó</li> <li>• 80 g de tomàquet</li> <li>• 3 cullerades de tomàquet fregit</li> <li>• 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra</li> <li>• Romaní</li> <li>• Farigola</li> <li>• Sal</li> <li>• Pebre</li> </ul>	<b>Elaboració</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar la pastanaga. Tallar-la juntament amb el carbassó i el tomàquet a rodanxes fines de la mateixa mida aproximadament.</li> <li>2. Posar el tomàquet fregit a la base de l'estoig de vapor i col·loca sobre aquest les rodanxes de verdura solapant-les i alternant les unes amb les altres.</li> <li>3. Salpebrar-les, amanir-les amb un raig d'oli i col·locar-hi les herbes aromàtiques pel damunt. Coure 7-8 minuts a màxima potència .</li> </ol>

Font: www.alicia.cat