

MAIG

2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

29

30



2

3

6 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
logurt

7 Crema d'espàrrecs verds
Llom al forn amb patates
Fruita de temporada

8 Amanida alemanya
Gall dindi estofat amb verdures
Fruita de temporada

9 Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

10 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

20 Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives
Fruita de temporada

21 Bròquil amb patata
Ous durs amb tomàquet al forn i amanida / Trita de patata amb amanida (a elecció del centre)
Fruita de temporada

22 Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció del centre)*
Fruita de temporada

23 Mongeta seques estofades
Salmó al forn amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

24 Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge)
Broquetes de pollastre amb patates
logurt grec

27 Llenties estofades amb verdures
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

28 **Dia internacional de l'hamburguesa**
Macarrons amb tomàquet i formatge
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29 Gaspatxo / Crema de pastanaga (a elecció del centre)
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30 Coliflor amb patata
Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
Fruita de temporada

31 Arròs 3 delícies
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
logurt

GRÈCIA



*DIMECRES 22: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO.

*DIJOUS 30: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

- Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.

- 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San: 26.1.2017-B
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

DIA 20 DIA INTERNACIONAL DE LES MADUIXES

Si hi ha una fruita característica del bon temps, de la primavera i de l'estiu, són les maduixes, i avui, 20 de maig, se celebra el Dia Internacional de les Maduixes.

L'objectiu d'aquesta efemèride és fomentar el coneixement d'aquesta fruita i, per descomptat, promoure'n el consum.

DEFINICIÓ: Fruit comestible petit en forma de cor, de color vermell i amb petites llavors negres o groguenques per la part de fora, que és carnós i dolç.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

"AFLUIXA MADUIXA!" Quan volem dir-li a algú que estigui tranquil.

ELABORACIÓ

Primer renteu bé les maduixes i trossegeu-les. Després poseu-les en un recipient ampli amb suc de llimona i sucre, barregeu-ho bé i deixeu-ho tota la nit.

L'endemà, poseu la barreja en una cassola a foc viu. Quan comenci a bullir, abaixeu el foc a un nivell suau i deixeu-ho coure fins que es redueixi. De tant en tant aneu-ho remouent per evitar que s'enganxi i elimineu-ne l'escuma que surti a la superfície.

Passada una mitja hora de cocció, poseu el contingut de la cassola en pots de vidre que estiguin ben nets i secs. Tanqueu-los i deixeu-los boca avall un dia sencer. L'endemà tindreu la mermelada llesta per menjar.

RECEPTA MELMELADA DE MADUIXA

Ingredients

- 1 kg de maduixes o maduixots
- 750 g de sucre
- 8 ml de suc de llimona



DIA 28 DIA INTERNACIONAL DE L'HAMBURGUESA

Cada 28 de maig se celebra el Dia Internacional de l'Hamburguesa, una deliciosa manera d'alimentar cos i ment. L'origen de l'hamburguesa cal situar-lo a la ciutat d'Hamburg, Alemanya. La llegenda diu que va ser Louis Lassen, un emigrant alemany resident als EUA, qui va servir la primera hamburguesa quan un client li va demanar una cosa "ràpida i deliciosa". Va ser un 28 de maig!!!

Casualitat, atzar, accident o certesa. No ho sabem. Però el cert és que aquesta jornada serveix per retre homenatge a aquest popular plat, que té com a ingredients principals carn, pa, formatge i altres complementos com les salses, anelles de ceba o trossos de tomàquet.

DEFINICIÓ: Peça de carn picada, de forma ovalada i plana, que se sol assaonar amb espècies.

RECEPTA D' HAMBURGUESA CASOLANA

Ingredients per a 6 hamburgueses

- 500 g de carn de boví
- 2 ous
- 120 ml de llet (1/2 tassa)
- 30 g de pa ratllat (3 cullerades)
- 2 grans d'all
- 2 rametes de julivert
- Sal i pebre
- Oli d'oliva



ELABORACIÓ

1. Prepareu una picada d'all i julivert. Talleu ben fi amb un ganivet ben esmolat els grans d'all i el julivert.
2. Col·loqueu la carn en un bol i afegiu-hi els dos ous, una mica de sal, una mica de pebre i la picada d'all i julivert. Barregeu-ho tot bé amb una forquilla. Afegiu-hi unes cullerades de pa ratllat i una miqueta de llet perquè quedin més sucoses.
3. Doneu forma a les hamburgueses. Cobriu una taula amb paper de plàstic transparent i mulleu-vos les mans amb una mica d'oli d'oliva perquè us sigui més fàcil manipular-les. Premeu una porció de massa i aixafeu-la, donant-li la forma d'hamburguesa sobre la taula.
4. Cuineu les hamburgueses. Per fer-les a la planxa, col·loqueu una mica d'oli d'oliva en una planxa i escampeu-lo amb l'espàtula. Poseu-hi les hamburgueses damunt quan la planxa estigui bé calenta. Marqueu-les bé per les dues cares i retireu-les quan estiguin fetes pels dos costats. Si us agrada que quedin més fetes per dins, feu les hamburgueses més fines.





Albergínia	Carbassó	Enciam	Prèssec	
Ceba	Pruna	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Pebrot verd	
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera

Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

Si heu dinat...	Podem sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca



SETMANA 5			Dimecres 1 MAIG-FESTA	Dijous 2	Divendres 3
6R ENRIC CASSASAS			FESTA	Arròs (133g=3,5R) amb tomàquet	Crema de carbassa (65g patata=1R)
POSTRE				Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives + Pa (30g=1,5R)	Cigrons (138g=2,5R) estofats amb patata (65g=1R), pastanaga, ceba i porro + Pa (20g=1R)
				Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural sense sucre (0,5R)
SETMANA 1	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
6R ENRIC CASSASAS	Arròs (133g=3,5R) amb xampinyons i tomàquet triturat	Crema d'espàrrecs verds (98g patata=1,5R)	Amanida alemanya (130g patata=2R)	Llenties (150g=3R) estofades amb verdures	Amanida de pasta (135g=3R) (tomàquet, blat de moro, tonyina)
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (40g=2R)	Llom al forn amb patates (70g=2R) + Pa (30g=1,5R)	Gall dindi estofat amb verdures + Pa (40g=2R)	Filet de lluç arrebossat (165g=1R) amb enciam i olives + Pa (20g=1R)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)
POSTRE	Iogurt natural sense sucre (0,5R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)
SETMANA 2	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16 DIA SENSE GLUTEN	Divendres 17
6R ENRIC CASSASAS	FESTA	Cigrons (165g=3R) estofats amb espinacs	Crema de carbassa i mongetes seques (55g=1R)	Ensaladilla russa (130g patata=2R)	Arròs (114g=3R) amb verdures i tomàquet
		Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Fideua (135g fideus=3R) de marisc amb all i oli + Pa (20g=1R)	Truita de carbassó (150g=2R) amb enciam i pastanaga + Pa (30g=1,5R)	Pollastre amb curri i patates (35g=1R) + Pa (20g=1R)
POSTRE		Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural sense sucre (0,5R)	Fruita de temporada (1R)
SETMANA 3	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24 MENU GASTRONOMIC GRÈCIA
6R ENRIC CASSASAS	Farfalle (114g=3R) al pesto (alfàbreaga i pinyons)	Bròquil i patata (130g=2R)	Arròs (133g=3,5R) amb tomàquet	Mongeta seques (165g=3R) estofades	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge)
	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives + Pa (40g=2R)	Ous durs amb tomàquet al forn-amanida + Pa (40g=2R) / Truita de patata (150g=2R) amb amanida (elecció)	Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció) + Pa (30g=1,5R)	Salmó al forn amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (40g=2R)	Broquetes de pollastre amb patates (105g=3R) + Pa (40g=2R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural sense sucre (0,5R) + Sucre (5g=0,5R)
SETMANA 4	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
6R ENRIC CASSASAS	Llenties (150g=3R) estofades amb verdures	Macarrons (158g=3,5R) amb tomàquet i formatge	Salmorejo (40g pa=2R)	Coliflor i patata (98g=1,5R)	Arròs (133g=3,5R) 3 delícies
	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga + Pa (30g=1,5R)	Pit de pollastre arrebossat (170g=1R) amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R)	Mandonguilles de cigrons* (104g=4u=2R) a la jardineria + Pa (30g=1,5R)	Filet de lluç (enfarinat) (8g farina de blat=0,5R) amb enciam i olives + Pa (30g=1,5R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural sense sucre (0,5R)

El gramatge mencionat al menú sempre és en cuit (pasta, patata, arròs, llegums, cereals, etc).

El pa servit en aquest menú serà blanc.

1R HC de fruita equival a:

- 200g = meló, maduixes, síndria.
- 100g = kiwi, mandarina, poma, préssec, taronja, nectarina, pera, pinya natural, cireres.
- 50g = plàtan, raim.

Les racions pautades en aquest menú han estat extretes del la taula de racions d'hidrats de carboni de l'Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) i la Fundació per la Diabetis. Excepte les racions de precuinats i fregits que han estat extretes del receptari de Vostra Cuina.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS
TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com



Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 701 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 21,02 Prot 122,36 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa 3T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1T-8T
logurt natural 2T

13



20 855 Kcal 30,90 Gr 0,00 AGS 30,04 Prot 112,20 HC
Llaços amb pesto 1T-3T-9T
Filet de lluç meunière 4T-13T

Enciam i olives negres
Pa integral 1T-8T
Fruita

27 678 Kcal 17,08 Gr 0,00 AGS 28,48 Prot 103,07 HC
Llenties estofades amb verdures

Truita francesa 3T

Enciam i tomàquet
Pa integral 1T-8T
Fruita

7 589 Kcal 22,57 Gr 0,00 AGS 18,05 Prot 73,17 HC
Crema de espàrrecs verds

Filet de lluç al forn 4
Patata a daus
Pa integral 1-8
Fruita

14 893 Kcal 32,71 Gr 0,00 AGS 48,60 Prot 106,13 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de vedella a la planxa 13

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
Fruita

21 880 Kcal 31,77 Gr 0,00 AGS 33,31 Prot 113,77 HC
Bròquil i patata
Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 3
Truita de patates(a elecció) 3

Enciam
Pa integral 1-8
Fruita

28 968 Kcal 31,18 Gr 0,00 AGS 48,33 Prot 140,99 HC
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T

Hamburguesa de vedella a la planxa 13

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
Fruita

1



8 604 Kcal 17,00 Gr 0,00 AGS 30,43 Prot 98,73 HC
Amanida de patata, tomàquet i olives

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral 1-8
Fruita

15 840 Kcal 17,66 Gr 0,00 AGS 34,12 Prot 141,22 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 13
Fideuà de peix i marisc amb all i oli 1-2T-3-4-5-6-8-10T-13-61

Pa integral 1-8
Fruita

22 762 Kcal 21,18 Gr 0,00 AGS 32,16 Prot 137,00 HC
Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb salsa

Enciam(opcional)
Pa integral 1-8
Fruita

29 837 Kcal 52,18 Gr 0,00 AGS 36,12 Prot 87,57 HC
Gaspatxo (a elecció) 1-2T-9T-12T-13

Crema de pastanaga(a elecció)
Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3-8
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-8
Fruita

2

639 Kcal 16,58 Gr 0,00 AGS 17,76 Prot 122,05 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

9 647 Kcal 17,31 Gr 0,00 AGS 30,85 Prot 92,15 HC
Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç arrebossat 1-2-3-4-8T-12T
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

16 798 Kcal 37,49 Gr 0,00 AGS 27,27 Prot 80,86 HC
Amanida russa 3-4
Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
logurt natural 2

23 816 Kcal 31,88 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 79,10 HC
Mongetes seques estofades
Salmó al forn 4-13T

Enciam i llavors de gira-sol 9
Pa integral 1-8
Fruita

30 633 Kcal 13,83 Gr 0,00 AGS 19,07 Prot 109,38 HC
Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardineria 1-8-13

Pa integral 1-8
Fruita

3

685 Kcal 19,78 Gr 0,00 AGS 23,82 Prot 98,90 HC

Crema de carbassa
Cigrons estofats amb verdures

Pa integral 1-8
logurt natural 2

10 849 Kcal 25,18 Gr 0,00 AGS 49,94 Prot 102,98 HC
Amanida de pasta(amb salsa) 1-2T-3-4-5T-8T-10T

Pernilets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
Fruita

17 861 Kcal 28,27 Gr 0,00 AGS 32,69 Prot 133,35 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre al curri amb poma 10

Patata a daus
Pa integral 1-8
Fruita

24 797 Kcal 46,72 Gr 0,00 AGS 38,60 Prot 50,57 HC
Amanida grega 2
Broqueta d'au amb patates

Pa integral 1-8
logurt grec 2

31 652 Kcal 19,08 Gr 0,00 AGS 24,04 Prot 91,94 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8

Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-12T

Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
logurt natural 2

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 701 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 21,02 Prot 122,36 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa **3T**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1T-8T**
logurt natural **2T**



20 855 Kcal 30,90 Gr 0,00 AGS 30,04 Prot 112,20 HC
Llaços amb pesto **1T-3T-9T**
Filet de lluç meunière **4T-13T**

Enciam i olives negres
Pa integral **1T-8T**
Fruita

27 678 Kcal 17,08 Gr 0,00 AGS 28,48 Prot 103,07 HC
Llenties estofades amb verdures

Truita francesa **3T**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1T-8T**
Fruita

7 883 Kcal 39,50 Gr 0,00 AGS 44,96 Prot 87,92 HC
Crema de espàrrecs verds

Llom al forn amb salsa
Patata a daus
Pa integral **1-8**
Fruita

14 1.015 Kcal 46,51 Gr 0,00 AGS 47,80 Prot 106,13 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-8**
Fruita

21 880 Kcal 31,77 Gr 0,00 AGS 33,31 Prot 113,77 HC
Bròquil i patata
Ous al forn amb tomàquet(a elecció) **3**
Truita de patates(a elecció) **3**
Enciam
Pa integral **1-8**
Fruita

28 1.090 Kcal 44,98 Gr 0,00 AGS 47,53 Prot 140,99 HC
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T**

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-8**
Fruita

1

8 663 Kcal 16,95 Gr 0,00 AGS 34,23 Prot 97,53 HC
Amanida alemanya **8-11-13**

Gall d'indi estofat amb verdures
Pa integral **1-8**
Fruita

15 840 Kcal 17,66 Gr 0,00 AGS 34,12 Prot 141,22 HC
Crema de carbassa i mongeta seca **13**
Fideuà de peix i marisc amb all i oli **1-2T-3-4-5-6-8-10T-13-61**
Pa integral **1-8**
Fruita

22 762 Kcal 21,18 Gr 0,00 AGS 32,16 Prot 137,00 HC
Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb salsa

Enciam(opcional)
Pa integral **1-8**
Fruita

29 837 Kcal 52,18 Gr 0,00 AGS 36,12 Prot 87,57 HC
Gaspatxo (a elecció) **1-2T-9T-12T-13**

Crema de pastanaga(a elecció)
Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) **3-8**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-8**
Fruita

2 639 Kcal 16,58 Gr 0,00 AGS 17,76 Prot 122,05 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-8**
Fruita

9 647 Kcal 17,31 Gr 0,00 AGS 30,85 Prot 92,15 HC
Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç arrebossat **1-2-3-4-8T-12T**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-8**
Fruita

16 798 Kcal 37,49 Gr 0,00 AGS 27,27 Prot 80,86 HC
Amanida russa **3-4**
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

23 816 Kcal 31,88 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 79,10 HC
Mongetes seques estofades
Salmó al forn **4-13T**

Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral **1-8**
Fruita

30 633 Kcal 13,83 Gr 0,00 AGS 19,07 Prot 109,38 HC
Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardinera **1-8-13**
Pa integral **1-8**
Fruita

3 685 Kcal 19,78 Gr 0,00 AGS 23,82 Prot 98,90 HC
Crema de carbassa
Cigrons estofats amb verdures
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

10 849 Kcal 25,18 Gr 0,00 AGS 49,94 Prot 102,98 HC
Amanida de pasta(amb salsa) **1-2T-3-4-5T-8T-10T**
Pernilets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-8**
Fruita

17 864 Kcal 28,09 Gr 0,00 AGS 32,67 Prot 137,49 HC
Arròs amb tomàquet
Pollastre al curri amb poma **10**
Patata a daus
Pa integral **1-8**
Fruita

24 797 Kcal 46,72 Gr 0,00 AGS 38,60 Prot 50,57 HC
Amanida grega **2**
Broqueta d'au amb patates

Pa integral **1-8**
logurt grec **2**

31 652 Kcal 19,08 Gr 0,00 AGS 24,04 Prot 91,94 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**

Filet de lluç enfarinat **1-4-8T-12T**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



CATERING VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 701 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 21,02 Prot 122,36 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa 3T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1T-8T
logurt natural 2T



20 663 Kcal 13,38 Gr 0,00 AGS 23,91 Prot 129,55 HC
Llaços amb tomàquet 1T-3T
Filet de lluç meunière 4T-13T

Enciam i olives negres
Pa integral 1T-8T
Fruita

27 678 Kcal 17,08 Gr 0,00 AGS 28,48 Prot 103,07 HC
Llenties estofades amb verdures

Truita francesa 3T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1T-8T
Fruita

7 883 Kcal 39,50 Gr 0,00 AGS 44,96 Prot 87,92 HC
Crema de espàrrecs verds

Llom al forn amb salsa
Patata a daus
Pa integral 1-8
Fruita

14 1.015 Kcal 46,51 Gr 0,00 AGS 47,80 Prot 106,13 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
Fruita

21 880 Kcal 31,77 Gr 0,00 AGS 33,31 Prot 113,77 HC
Bròquil i patata
Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 3
Truita de patates(a elecció) 3
Enciam
Pa integral 1-8
Fruita

28 1.090 Kcal 44,98 Gr 0,00 AGS 47,53 Prot 140,99 HC
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
Fruita

1
8 663 Kcal 16,95 Gr 0,00 AGS 34,23 Prot 97,53 HC
Amanida alemanya 8-11-13



Gall d'indi estofat amb verdures
Pa integral 1-8
Fruita

15 840 Kcal 17,66 Gr 0,00 AGS 34,12 Prot 141,22 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 13
Fideuà de peix i marisc amb all i oli 1-2T-3-4-5-6-8-10T-13-61
Pa integral 1-8
Fruita

22 762 Kcal 21,18 Gr 0,00 AGS 32,16 Prot 137,00 HC
Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb salsa
Enciam(opcional)
Pa integral 1-8
Fruita

29 660 Kcal 25,88 Gr 0,00 AGS 32,58 Prot 70,40 HC
Crema de pastanaga
Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3-8
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-8
Fruita

2 639 Kcal 16,58 Gr 0,00 AGS 17,76 Prot 122,05 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

Filet de lluç al forn 4
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

9 608 Kcal 16,61 Gr 0,00 AGS 29,23 Prot 85,49 HC
Llenties estofades amb verdures
Amanida russa 3-4
Truita de carbassó i patata 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
logurt natural 2

16 798 Kcal 37,49 Gr 0,00 AGS 27,27 Prot 80,86 HC
Mongetes seques estofades
Salmó al forn 4-13T
Enciam
Pa integral 1-8
Fruita

23 789 Kcal 30,03 Gr 0,00 AGS 44,47 Prot 78,01 HC
Coliflor i patata
Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardinera 1-8-13
Pa integral 1-8
Fruita

3 685 Kcal 19,78 Gr 0,00 AGS 23,82 Prot 98,90 HC
Crema de carbassa
Cigrons estofats amb verdures
Pa integral 1-8
logurt natural 2

Amanida de pasta(amb salsa) 1-2T-3-4-5T-8T-10T
Pernilets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
Fruita

10 849 Kcal 25,18 Gr 0,00 AGS 49,94 Prot 102,98 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre al curri amb poma 10
Patata a daus
Pa integral 1-8
Fruita

17 861 Kcal 28,27 Gr 0,00 AGS 32,69 Prot 133,35 HC
Amanida grega 2
Broqueta d'au amb patates
Pa integral 1-8
logurt grec 2

24 797 Kcal 46,72 Gr 0,00 AGS 38,60 Prot 50,57 HC
Pa integral 1-8
logurt natural 2
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-12T
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
logurt natural 2

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



CATERING VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 637 Kcal 20,60 Gr 0,00 AGS 18,48 Prot 111,52 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Truita francesa **3T**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten **11T-12T**
 logurt natural **2T**

13

20 630 Kcal 21,23 Gr 0,00 AGS 17,76 Prot 93,44 HC
 Pasta sense gluten i ou amb pesto **9T**
 Filet de lluç meunière **4T-13T**

Enciam i olives negres
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

27 614 Kcal 17,44 Gr 0,00 AGS 25,94 Prot 92,23 HC
 Llenties estofades amb verdures

Truita francesa **3T**

Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

7 819 Kcal 39,86 Gr 0,00 AGS 42,42 Prot 77,08 HC
 Crema de espàrrecs verds
 Llom al forn amb salsa
 Patata a daus
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

14 951 Kcal 46,87 Gr 0,00 AGS 45,26 Prot 95,29 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

21 817 Kcal 32,13 Gr 0,00 AGS 30,77 Prot 102,93 HC
 Bròquil i patata
 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) **3**
 Truita de patates(a elecció) **3**
 Enciam
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

28 1.014 Kcal 42,25 Gr 0,00 AGS 39,76 Prot 140,05 HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

1

8 540 Kcal 17,36 Gr 0,00 AGS 27,89 Prot 87,89 HC
 Amanida de patata, tomàquet i olives
 Gall d'indi estofat amb verdures

Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

15 717 Kcal 13,17 Gr 0,00 AGS 13,74 Prot 155,08 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca **13**
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet

Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

22 698 Kcal 21,54 Gr 0,00 AGS 29,62 Prot 126,16 HC
 Arròs amb tomàquet
 Rodó de vedella al forn amb salsa

Enciam(opcional)
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

29 596 Kcal 26,24 Gr 0,00 AGS 30,04 Prot 59,56 HC
 Crema de pastanaga

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) **3-8**
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

2

575 Kcal 16,94 Gr 0,00 AGS 15,22 Prot 111,21 HC
 Arròs amb tomàquet
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

9 544 Kcal 16,97 Gr 0,00 AGS 26,69 Prot 74,65 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Filet de lluç al forn **4**
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

16 734 Kcal 37,85 Gr 0,00 AGS 24,73 Prot 70,02 HC
 Amanida russa **3-4**
 Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten **11T-12T**
 logurt natural **2**

23 752 Kcal 32,24 Gr 0,00 AGS 43,26 Prot 68,26 HC
 Mongetes seques estofades
 Salmó al forn **4-13T**

Enciam i llavors de gira-sol **9**
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

30 472 Kcal 16,31 Gr 0,00 AGS 16,79 Prot 64,75 HC
 Coliflor i patata

Filet de lluç al forn **4**

Tomàquet al forn
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

3

621 Kcal 20,14 Gr 0,00 AGS 21,28 Prot 88,06 HC
 Crema de carbassa
 Cigrons estofats amb verdures

Pa sense gluten **11T-12T**
 logurt natural **2**

10 776 Kcal 23,29 Gr 0,00 AGS 44,87 Prot 98,45 HC
 Amanida de pasta sense gluten **4**
 Pernilets de pollastre a l'allet
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

17 797 Kcal 28,63 Gr 0,00 AGS 30,15 Prot 122,51 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Pollastre al curri amb poma **10**

Patata a daus
 Pa sense gluten **11T-12T**
 Fruita

24 733 Kcal 47,08 Gr 0,00 AGS 36,06 Prot 39,73 HC
 Amanida grega **2**
 Broqueta d'au amb patates

Pa sense gluten **11T-12T**
 logurt grec **2**

31 549 Kcal 19,27 Gr 0,00 AGS 20,25 Prot 71,91 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
 Filet de lluç al forn **4**

Enciam i olives negres
 Pa sense gluten **11T-12T**
 logurt natural **2**

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 667 Kcal 19,49 Gr 0,00 AGS 21,77 Prot 114,86 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Truita francesa 3T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1T-8T
 logurt de soja 8T

13



20 855 Kcal 30,90 Gr 0,00 AGS 30,04 Prot 112,20 HC
 Llaços amb pesto 1T-3T-9T
 Filet de lluç meunière 4T-13T

Enciam i olives negres
 Pa integral 1T-8T
 Fruita

27 678 Kcal 17,08 Gr 0,00 AGS 28,48 Prot 103,07 HC
 Llenties estofades amb verdures

Truita francesa 3T

Enciam i tomàquet
 Pa integral 1T-8T
 Fruita

7 883 Kcal 39,50 Gr 0,00 AGS 44,96 Prot 87,92 HC
 Crema de espàrrecs verds
 Llom al forn amb salsa
 Patata a daus
 Pa integral 1-8
 Fruita

14 1.015 Kcal 46,51 Gr 0,00 AGS 47,80 Prot 106,13 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-8
 Fruita

21 880 Kcal 31,77 Gr 0,00 AGS 33,31 Prot 113,77 HC
 Bròquil i patata
 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 3
 Truita de patates(a elecció) 3
 Enciam
 Pa integral 1-8
 Fruita

28 1.032 Kcal 41,78 Gr 0,00 AGS 45,33 Prot 135,99 HC
 Macarrons amb tomàquet 1-3T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-8
 Fruita

1



8 604 Kcal 17,00 Gr 0,00 AGS 30,43 Prot 98,73 HC
 Amanida de patata, tomàquet i olives
 Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral 1-8
 Fruita

15 735 Kcal 12,70 Gr 0,00 AGS 19,31 Prot 151,02 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca 13
 Espaguetis amb tomàquet 1-3T

Pa integral 1-8
 Fruita

22 762 Kcal 21,18 Gr 0,00 AGS 32,16 Prot 137,00 HC
 Arròs amb tomàquet
 Rodó de vedella al forn amb salsa

Enciam(opcional)
 Pa integral 1-8
 Fruita

29 660 Kcal 25,88 Gr 0,00 AGS 32,58 Prot 70,40 HC
 Crema de pastanaga

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3-8
 Enciam i blat de moro
 Pa integral 1-8
 Fruita

2

639 Kcal 16,58 Gr 0,00 AGS 17,76 Prot 122,05 HC

Arròs amb tomàquet
 Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-8
 Fruita

9 608 Kcal 16,61 Gr 0,00 AGS 29,23 Prot 85,49 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Filet de lluç al forn 4
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-8
 Fruita

16 635 Kcal 22,64 Gr 0,00 AGS 27,76 Prot 72,94 HC
 Amanida russa (sense mahonesa) 4
 Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-8
 logurt de soja 8

23 816 Kcal 31,88 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 79,10 HC
 Mongetes seques estofades
 Salmó al forn 4-13T

Enciam i llavors de gira-sol 9
 Pa integral 1-8
 Fruita

30 633 Kcal 13,83 Gr 0,00 AGS 19,07 Prot 109,38 HC
 Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardinera 1-8-13

Pa integral 1-8
 Fruita

3

651 Kcal 19,03 Gr 0,00 AGS 24,57 Prot 91,40 HC

Crema de carbassa
 Cigrons estofats amb verdures

Pa integral 1-8
 logurt de soja 8

10 833 Kcal 22,92 Gr 0,00 AGS 51,06 Prot 103,02 HC
 Amanida de pasta (sense salsa) 1-3T-4
 Pernilets de pollastre a l'allet
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-8
 Fruita

17 1.041 Kcal 43,85 Gr 0,00 AGS 40,10 Prot 133,28 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Pollastre al curri amb poma (sense nata) 10

Patata a daus
 Pa integral 1-8
 Fruita

24 492 Kcal 23,04 Gr 0,00 AGS 26,94 Prot 40,45 HC
 Amanida verda
 Broqueta d'au amb patates

Pa integral 1-8
 logurt de soja 8

31 619 Kcal 18,33 Gr 0,00 AGS 24,79 Prot 84,44 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
 Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-12T

Enciam i olives negres
 Pa integral 1-8
 logurt de soja 8

AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de c

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 701 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 21,02 Prot 122,36 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Truita francesa **3T**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1T-8T**
 logurt natural **2T**



13 855 Kcal 30,90 Gr 0,00 AGS 30,04 Prot 112,20 HC
 Llaços amb pesto **1T-3T-9T**
 Filet de lluç meunière **4T-13T**

Enciam i olives negres
 Pa integral **1T-8T**
 Fruita

27 678 Kcal 17,08 Gr 0,00 AGS 28,48 Prot 103,07 HC
 Llenties estofades amb verdures

Truita francesa **3T**

Enciam i tomàquet
 Pa integral **1T-8T**
 Fruita

7 883 Kcal 39,50 Gr 0,00 AGS 44,96 Prot 87,92 HC
 Crema de espàrrecs verds
 Llom al forn amb salsa
 Patata a daus
 Pa integral **1-8**
 Fruita

14 1.015 Kcal 46,51 Gr 0,00 AGS 47,80 Prot 106,13 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
 Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-8**
 Fruita

21 880 Kcal 31,77 Gr 0,00 AGS 33,31 Prot 113,77 HC
 Bròquil i patata
 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) **3**
 Truita de patates(a elecció) **3**

Enciam
 Pa integral **1-8**
 Fruita

28 1.090 Kcal 44,98 Gr 0,00 AGS 47,53 Prot 140,99 HC
 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T**

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-8**
 Fruita

1 663 Kcal 16,95 Gr 0,00 AGS 34,23 Prot 97,53 HC

8 Amanida alemanya **8-11-13**
 Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**
 Fruita

15 735 Kcal 12,70 Gr 0,00 AGS 19,31 Prot 151,02 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca **13**
 Espaguetis amb tomàquet **1-3T**

Pa integral **1-8**
 Fruita

22 762 Kcal 21,18 Gr 0,00 AGS 32,16 Prot 137,00 HC
 Arròs amb tomàquet
 Rodó de vedella al forn amb salsa

Enciam(opcional)
 Pa integral **1-8**
 Fruita

29 837 Kcal 52,18 Gr 0,00 AGS 36,12 Prot 87,57 HC
 Gaspaxto (a elecció) **1-2T-9T-12T-13**

Crema de pastanaga(a elecció)
 Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) **3-8**
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-8**
 Fruita

2 639 Kcal 16,58 Gr 0,00 AGS 17,76 Prot 122,05 HC
 Arròs amb tomàquet
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 Fruita

9 647 Kcal 17,31 Gr 0,00 AGS 30,85 Prot 92,15 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Filet de lluç arrebossat **1-2-3-4-8T-12T**
 Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 Fruita

16 798 Kcal 37,49 Gr 0,00 AGS 27,27 Prot 80,86 HC
 Amanida russa **3-4**
 Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-8**
 logurt natural **2**

23 816 Kcal 31,88 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 79,10 HC
 Mongetes seques estofades
 Salmó al forn **4-13T**

Enciam i llavors de gira-sol **9**
 Pa integral **1-8**
 Fruita

30 633 Kcal 13,83 Gr 0,00 AGS 19,07 Prot 109,38 HC
 Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardinera **1-8-13**

Pa integral **1-8**
 Fruita

3 685 Kcal 19,78 Gr 0,00 AGS 23,82 Prot 98,90 HC
 Crema de carbassa
 Cigrons estofats amb verdures

Pa integral **1-8**
 logurt natural **2**

10 833 Kcal 22,92 Gr 0,00 AGS 51,06 Prot 103,02 HC
 Amanida de pasta (sense salsa) **1-3T-4**
 Pernillets de pollastre a l'allet
 Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-8**
 Fruita

17 861 Kcal 28,27 Gr 0,00 AGS 32,69 Prot 133,35 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Pollastre al curri amb poma **10**

Patata a daus
 Pa integral **1-8**
 Fruita

24 797 Kcal 46,72 Gr 0,00 AGS 38,60 Prot 50,57 HC
 Amanida grega **2**
 Broqueta d'au amb patates

Pa integral **1-8**
 logurt grec **2**

31 652 Kcal 19,08 Gr 0,00 AGS 24,04 Prot 91,94 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**

Filet de lluç enfarinat **1-4-8T-12T**

Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 logurt natural **2**

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL 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 > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



CATERING VOSTRA CUINA
 Reg. San.: 26.03850-B
 Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
 Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 701 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 21,02 Prot 122,36 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa 3T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1T-8T
logurt natural 2T

13



20 988 Kcal 36,68 Gr 0,00 AGS 47,02 Prot 115,52 HC
Llaços amb pesto 1T-3T-9T
Gall d'indi a la planxa

Verdures guarnició
Pa integral 1T-8T
Fruita

27 678 Kcal 17,08 Gr 0,00 AGS 28,48 Prot 103,07 HC
Llenties estofades amb verdures

Truita francesa 3T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1T-8T
Fruita

7 883 Kcal 39,50 Gr 0,00 AGS 44,96 Prot 87,92 HC
Crema de espàrrecs verds

Llom al forn amb salsa
Patata a daus
Pa integral 1-8
Fruita

14 1.015 Kcal 46,51 Gr 0,00 AGS 47,80 Prot 106,13 HC

Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
Fruita

21 880 Kcal 31,77 Gr 0,00 AGS 33,31 Prot 113,77 HC
Bròquil i patata
Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 3

Truita de patates(a elecció) 3
Enciam
Pa integral 1-8
Fruita

28 1.090 Kcal 44,98 Gr 0,00 AGS 47,53 Prot 140,99 HC
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
Fruita

1



8 663 Kcal 16,95 Gr 0,00 AGS 34,23 Prot 97,53 HC
Amanida alemanya 8-11-13

Gall d'indi estofat amb verdures
Pa integral 1-8
Fruita

15 735 Kcal 12,70 Gr 0,00 AGS 19,31 Prot 151,02 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13
Espaguetis amb tomàquet 1-3T

Pa integral 1-8
Fruita

22 762 Kcal 21,18 Gr 0,00 AGS 32,16 Prot 137,00 HC
Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb salsa

Enciam(opcional)
Pa integral 1-8
Fruita

29 809 Kcal 45,43 Gr 0,00 AGS 41,76 Prot 88,98 HC
Gaspatxo (a elecció) 1-2T-9T-12T-13

Crema de pastanaga(a elecció)
Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-12T

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-8
Fruita

2

846 Kcal 28,40 Gr 0,00 AGS 17,92 Prot 144,01 HC

Arròs amb tomàquet
Truita de espinacs i patata 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

9 779 Kcal 23,23 Gr 0,00 AGS 28,60 Prot 111,49 HC
Llenties estofades amb verdures

Truita de pebrots i patata 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

16 736 Kcal 33,17 Gr 0,00 AGS 21,33 Prot 80,86 HC

Amanida russa(sense tonyina) 3
Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
logurt natural 2

23 937 Kcal 46,55 Gr 0,00 AGS 39,52 Prot 105,02 HC

Mongetes seques estofades
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)

Enciam i llavors de gira-sol 9
Pa integral 1-8
Fruita

30 633 Kcal 13,83 Gr 0,00 AGS 19,07 Prot 109,38 HC
Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardineria 1-8-13

Pa integral 1-8
Fruita

3

685 Kcal 19,78 Gr 0,00 AGS 23,82 Prot 98,90 HC

Crema de carbassa
Cigrons estofats amb verdures

Pa integral 1-8
logurt natural 2

10 783 Kcal 18,80 Gr 0,00 AGS 45,54 Prot 105,06 HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 1-3T
Pernilets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
Fruita

17 861 Kcal 28,27 Gr 0,00 AGS 32,69 Prot 133,35 HC

Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre al curri amb poma 10

Patata a daus
Pa integral 1-8
Fruita

24 797 Kcal 46,72 Gr 0,00 AGS 38,60 Prot 50,57 HC

Amanida grega 2
Broqueta d'au amb patates

Pa integral 1-8
logurt grec 2

31 699 Kcal 20,74 Gr 0,00 AGS 39,68 Prot 84,44 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8

Gall d'indi a la planxa

Carbassó rostit
Pa integral 1-8
logurt natural 2

AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



CATERING VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 807 Kcal 33,77 Gr 0,00 AGS 33,54 Prot 104,64 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Tofu amb verdures **8T**

Pa integral **1T-8T**
logurt de soja **8T**



20 1.133 Kcal 28,37 Gr 0,00 AGS 40,95 Prot 177,77 HC
Llaços amb pesto(sense formatge)

1T-3T-9T
Hamburguesa de lleties i menta

1T-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
Pebrot vermell i verd saltats

Pa integral **1T-8T**

27 818 Kcal 19,09 Gr 0,00 AGS 40,16 Prot 119,49 HC
Llenties estofades amb verdures

Hamburguesa de tofu i xampinyons

8T-9T-12T
Albergínia al forn

Pa integral **1T-8T**

Fruita

7 768 Kcal 23,70 Gr 0,00 AGS 16,48 Prot 116,97 HC
Crema de espàrrecs verds

Hamburguesa de cigrons

1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9T-13T
Patata a daus

Pa integral **1-8**

Fruita

14 862 Kcal 28,79 Gr 0,00 AGS 23,12 Prot 131,33 HC
Cigrons estofats amb espinacs

Varetes de verdures **1**
Enciam i tomàquet

Pa integral **1-8**

Fruita

21 699 Kcal 20,69 Gr 0,00 AGS 20,43 Prot 101,30 HC
Bròquil i patata

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto

9-13

Pa integral **1-8**

Fruita

28 891 Kcal 32,32 Gr 0,00 AGS 23,09 Prot 124,95 HC
Cigrons amb espinacs saltejats amb all

13

Coca d'escalivada

1-2T-3T-4T-8T-10T-11T-13T

Pa integral **1-8**

Fruita

1
Amanida de patata, tomàquet i olives



Hamburguesa de llenties i menta

1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
Enciam

Pa integral **1-8**

Fruita

15 1.167 Kcal 29,78 Gr 0,00 AGS 28,34 Prot 209,90 HC
Espaguetis amb tomàquet

1-3T
Hamburguesa de seitan i xampinyons

1-8-12T
Enciam i blat de moro

Pa integral **1-8**

Fruita

22 836 Kcal 30,12 Gr 0,00 AGS 15,66 Prot 135,19 HC
Arròs amb tomàquet

Tempeh a la planxa amb verdures

1T-8

Pa integral **1-8**

Fruita

29 737 Kcal 21,76 Gr 0,00 AGS 17,70 Prot 107,89 HC
Crema de pastanaga

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

1T-3T-8T-9T-12T

Verdures guarnició

Pa integral **1-8**

Fruita

2 990 Kcal 30,66 Gr 0,00 AGS 25,52 Prot 180,58 HC
Arròs amb tomàquet

Falafel a la jardinera **1T-3T-8T-9T-12T**

Pa integral **1-8**
Fruita

9 789 Kcal 29,83 Gr 0,00 AGS 26,70 Prot 95,99 HC
Llenties estofades amb verdures

Tempeh a la planxa **1T-8**

Enciam i olives negres

Pa integral **1-8**

Fruita

16 789 Kcal 31,44 Gr 0,00 AGS 38,82 Prot 84,66 HC
Tallarines amb verdures

1-3T
Tofu a la planxa

8

Carbassó rostit

Pa integral **1-8**

logurt de soja **8**

23 673 Kcal 20,91 Gr 0,00 AGS 22,97 Prot 98,46 HC
Mongetes seques estofades

Verdures al forn **1-9**

Pa integral **1-8**

Fruita

30 863 Kcal 28,68 Gr 0,00 AGS 26,43 Prot 130,11 HC
Coliflor i patata

Falafel a la jardinera **1T-3T-8T-9T-12T**

Pa integral **1-8**

Fruita

3 651 Kcal 19,03 Gr 0,00 AGS 24,57 Prot 91,40 HC
Crema de carbassa

Cigrons estofats amb verdures

Pa integral **1-8**
logurt de soja **8**

10 862 Kcal 16,79 Gr 0,00 AGS 35,11 Prot 135,26 HC
Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro

1-3T
Hamburguesa de tofu i xampinyons

8-9-12
Enciam i tomàquet

Pa integral **1-8**

Fruita

17 988 Kcal 30,22 Gr 0,00 AGS 19,14 Prot 169,04 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

1T-3T-8T-9T-12T

Patata a daus

Pa integral **1-8**

Fruita

24 593 Kcal 22,45 Gr 0,00 AGS 17,83 Prot 76,57 HC
Amanida verda

Hamburguesa de cigrons

1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9T-13T

Patata a daus

Pa integral **1-8**

logurt de soja **8**

31 697 Kcal 22,03 Gr 0,00 AGS 36,83 Prot 78,86 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)

8

Heura a la planxa **8**

Carbassó rostit

Pa integral **1-8**

logurt de soja **8**

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de c

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



CATERING VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com