

# JUNY

2023-2024

Troba els 3 crancs en el menú!  
Ets capaç?



## Dilluns

- 3 Crema de carbassó  
Trita de patata amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

## Dimarts

- 4 Bledes amb patates saltades amb all  
Escalopa de llom amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

## Dimecres

- 5 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)  
Pit de pollastre amb salsa d'ametlles (amanida a elecció)\*  
Fruita de temporada

## Dijous

- 6 Arròs amb tomàquet  
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives  
Fruita de temporada

## Divendres

- 7 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro  
logurt

- 10 Arròs amb tomàquet  
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada  
logurt

- 11 Amanida alemanya  
Gall dindi estofat amb verdures  
Fruita de temporada

- 12 Lenties estofades amb verdures  
Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives  
Fruita de temporada

- 13 Espaguetis amb salsa de carbassa  
Llom al forn amb amanida  
Fruita de temporada

### DIA DEL COGOMBRE

- 14 Ensaladilla russa  
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

- 17 Arròs amb verdures i tomàquet  
Trita de carbassó amb enciam i olives  
Fruita de temporada

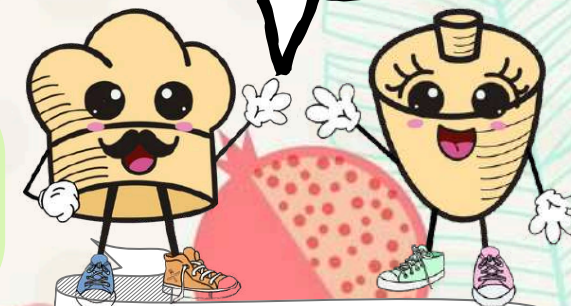
- 18 Gaspatxo  
Gall dindi estofat amb verdures  
Fruita de temporada

- 19 Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

- 20 Cigrons estofats amb espinacs  
Peix blanc enfarinat amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada  
Fruita de temporada

- 21 Hamburguesa de vedella, pa, enciam, tomàquet (ketchup a gust)  
Nuggets de pollastre i xips  
Gelats

Moltes gràcies per viatjar amb nosaltres! Ens ha encantat descobrir i provar nous sabors, nous menjars. Gourmet i Sibarita us envien una abraçada molt gran! Ens veiem el curs vinent!



**GASTRONOMIC DAY**

\*DIMECRES 5: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO.



• 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.

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.03850-B  
Av. Egara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Vallès  
Tel: 93 721 20 00  
www.vostracuina.com



*La Vostra Cuina*  
CATERING

## DIA 14 DIA DEL COGOMBRE

Dia proposat pels productors britànics com el Dia Mundial del Cogombre, que se celebra des del 2011 i té com a únic objectiu destacar aquest fruit i promoure'n el consum a nivell internacional.

DEFINICIÓ: Fruit comestible de la cogombrera, generalment cilíndric, llis o bé amb tubercles o acícules.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

"QUI HA FET EL COGOMBRE, QUE SE'L POSI A L'OMBRA": Cadascú s'ha de fer càrrec de les obligacions que ha adquirit.

### ELABORACIÓ

## RECEPTA D' AMANIDA DE COGOMBRE I SÍNDRIA.

### Ingredients

- Cogombre
- Síndria
- Ceba vermella
- Formatge feta
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de poma
- Menta
















1. Talleu el cogombre en espiral i unes làmines de síndria.
2. Talleu a tires mitja ceba vermella i desgraneu 25 grams de formatge feta. Barregeu-ho.
3. Amaniu-ho al gust i decoreu-ho amb menta.



RECOMANEM...



Ja arriba **TUNY**  
carregat de fruites i  
verdures per gaudir  
dels nostres àpats.

			
Nectarina	Tomàquet	Cirera	Meló
			
Carbassó	Pastanaga	Cirera	Pebrot verd
			
Préssec	Mongeta tendra	Ceba	Albercoc
			
			Enciam

## 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...	Podeu 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



## Dilluns

**3** 555 Kcal 19,79 Gr 0,00 AGS 12,79 Prot 78,92 HC  
Crema de carbassó

Truita de patates **3T**  
Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**10** 642 Kcal 21,03 Gr 0,00 AGS 18,54 Prot 95,32 HC  
Arròs amb tomàquet

Truita francesa **3T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa sense gluten **11T-12T**  
logurt natural **2T**

**17** 724 Kcal 22,44 Gr 0,00 AGS 14,76 Prot 115,05 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita de carbassó i patata **3T**

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

## Dimarts

**4** 581 Kcal 18,63 Gr 0,00 AGS 33,54 Prot 69,47 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**11** 597 Kcal 17,28 Gr 0,00 AGS 31,66 Prot 77,48 HC  
Amanida alemanya **8-11-13**

Gall d'indi estofat amb verdures

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

**18** 446 Kcal 11,14 Gr 0,00 AGS 27,06 Prot 59,31 HC  
Crema de verdures

Gall d'indi estofat amb verdures

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

## Dimecres

**5** 735 Kcal 17,11 Gr 0,00 AGS 41,42 Prot 104,44 HC  
Amanida de pasta sense gluten **4**

Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**  
Enciam(opcional)  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**12** 589 Kcal 18,30 Gr 0,00 AGS 35,12 Prot 68,51 HC  
Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç al forn **4**  
Enciam i olives negres  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**19** 518 Kcal 16,42 Gr 0,00 AGS 29,20 Prot 62,81 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

## Dijous

**6** 614 Kcal 18,04 Gr 0,00 AGS 23,84 Prot 90,32 HC  
Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**  
Enciam i olives negres  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**13** 841 Kcal 26,45 Gr 0,00 AGS 44,58 Prot 104,46 HC  
Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa

Llom al forn amb salsa  
Enciam  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**20** 694 Kcal 23,09 Gr 0,00 AGS 34,21 Prot 87,66 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Filet de lluç amb samfaina(sense al·lèrgens) **4**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

## Divendres

**7** 494 Kcal 16,31 Gr 0,00 AGS 20,67 Prot 65,18 HC  
Amanida d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

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

**14** 695 Kcal 33,03 Gr 0,00 AGS 42,54 Prot 57,33 HC  
Amanida russa **3-4**

Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i cogombre  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

**21** 980 Kcal 56,83 Gr 0,00 AGS 38,91 Prot 97,75 HC  
Hamburguesa amb pa sense al·lèrgens,enciam i tomàquet(ketchup al gust) **8T-10-11T-12T-13**

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)  
Patates xips  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Gelat de gel **2T**

AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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

**3** 612 Kcal 19,43 Gr 0,00 AGS 15,33 Prot 89,76 HC  
Crema de carbassó

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

**10** 672 Kcal 19,92 Gr 0,00 AGS 21,83 Prot 98,66 HC  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa **3T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1T-8T**  
logurt de soja **8T**

**17** 788 Kcal 22,08 Gr 0,00 AGS 17,30 Prot 125,89 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita de carbassó i patata **3T**

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

## Dimarts

**4** 644 Kcal 18,27 Gr 0,00 AGS 36,08 Prot 80,31 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**11** 661 Kcal 16,92 Gr 0,00 AGS 34,20 Prot 88,32 HC  
Amanida alemanya **8-11-13**  
Gall d'indi estofat amb verdures  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**18** 510 Kcal 10,78 Gr 0,00 AGS 29,60 Prot 70,15 HC  
Crema de verdures

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**  
Fruita

## Dimecres

**5** 793 Kcal 16,74 Gr 0,00 AGS 47,61 Prot 109,01 HC  
Amanida de pasta (sense salsa) **1-3T-4**

Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**  
Enciam(opcional)  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**12** 682 Kcal 18,06 Gr 0,00 AGS 38,51 Prot 85,75 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç arrebossat **1-4-8T-12T**  
Enciam i olives negres  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**19** 582 Kcal 16,06 Gr 0,00 AGS 31,74 Prot 73,65 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa integral **1-8**  
Fruita

## Dijous

**6** 678 Kcal 17,68 Gr 0,00 AGS 26,38 Prot 101,16 HC  
Arròs amb tomàquet

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

**13** 896 Kcal 26,18 Gr 0,00 AGS 50,92 Prot 108,30 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa **1-3T**  
Llom al forn amb salsa  
Enciam  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**20** 826 Kcal 23,04 Gr 0,00 AGS 38,81 Prot 112,83 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Filet de lluç amb samfaina **1-4-8T-12T**

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

## Divendres

**7** 524 Kcal 15,20 Gr 0,00 AGS 23,96 Prot 68,52 HC  
Amanida d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

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

**14** 624 Kcal 16,50 Gr 0,00 AGS 45,27 Prot 70,49 HC  
Amanida russa (sense mahonesa) **4**  
Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i cogombre  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**21** 1.044 Kcal 56,47 Gr 0,00 AGS 41,45 Prot 108,59 HC  
Hamburguesa amb pa sense al·lèrgens,enciam i tomàquet(ketchup al gust) **8T-10-11T-12T-13**  
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)  
Patates xips  
Pa integral **1-8**  
Gelat de gel(sense llet)

**ALÈRGENOS (T-Trazas):** 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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 > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

## Dilluns

**3** 619 Kcal 19,43 Gr 0,00 AGS 15,33 Prot 89,76 HC  
Crema de carbassó

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

**10** 706 Kcal 20,67 Gr 0,00 AGS 21,08 Prot 106,16 HC  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa **3T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1T-8T**  
logurt natural **2T**

**17** 788 Kcal 22,08 Gr 0,00 AGS 17,30 Prot 125,89 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita de carbassó i patata **3T**

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

## Dimarts

**4** 644 Kcal 18,27 Gr 0,00 AGS 36,08 Prot 80,31 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**11** 661 Kcal 16,92 Gr 0,00 AGS 34,20 Prot 88,32 HC  
Amanida alemanya **8-11-13**  
Gall d'indi estofat amb verdures  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**18** 464 Kcal 21,83 Gr 0,00 AGS 30,38 Prot 70,10 HC  
Gaspatxo **1-2T-9T-12T-13**

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**  
Fruita

## Dimecres

**5** 743 Kcal 12,63 Gr 0,00 AGS 42,09 Prot 111,05 HC  
Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro **1-3T**

Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**  
Enciam(opcional)  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**12** 689 Kcal 19,73 Gr 0,00 AGS 41,77 Prot 80,67 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Botifarra de pollastre **8-13**  
Xampinyons saltats  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**19** 582 Kcal 16,06 Gr 0,00 AGS 31,74 Prot 73,65 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa integral **1-8**  
Fruita

## Dijous

**6** 941 Kcal 31,44 Gr 0,00 AGS 44,90 Prot 115,82 HC  
Arròs amb tomàquet

Llom 2 colors amb poma al forn  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**13** 896 Kcal 26,18 Gr 0,00 AGS 50,92 Prot 108,30 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa **1-3T**  
Llom al forn amb salsa  
Enciam  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**20** 693 Kcal 15,02 Gr 0,00 AGS 40,69 Prot 95,66 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Gall d'indi amb curri

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

## Divendres

**7** 558 Kcal 15,95 Gr 0,00 AGS 23,21 Prot 76,02 HC  
Amanida d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

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

**14** 611 Kcal 16,98 Gr 0,00 AGS 38,98 Prot 72,29 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i cogombre  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**21** 1.076 Kcal 57,25 Gr 0,00 AGS 47,50 Prot 108,33 HC  
Hamburguesa de vedella amb pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust) **1-2-3T-8T-9T-10-11T-12-13**  
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)  
Patates xips  
Pa integral **1-8**  
Gelat de xocolata **1-2-8-9-11T**

**AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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

**3** 619 Kcal 19,43 Gr 0,00 AGS 15,33 Prot 89,76 HC  
Crema de carbassó

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

**10** 706 Kcal 20,67 Gr 0,00 AGS 21,08 Prot 106,16 HC  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa **3T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1T-8T**  
logurt natural **2T**

**17** 788 Kcal 22,08 Gr 0,00 AGS 17,30 Prot 125,89 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita de carbassó i patata **3T**

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

### Dimarts

**4** 644 Kcal 18,27 Gr 0,00 AGS 36,08 Prot 80,31 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**11** 661 Kcal 16,92 Gr 0,00 AGS 34,20 Prot 88,32 HC  
Amanida alemanya **8-11-13**  
Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**  
Fruita

**18** 510 Kcal 10,78 Gr 0,00 AGS 29,60 Prot 70,15 HC  
Crema de verdures

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**  
Fruita

### Dimecres

**5** 700 Kcal 11,17 Gr 0,00 AGS 44,64 Prot 101,60 HC  
Amanida de pasta(amb salsa)  
**1-2T-3-4-5T-8T-10T**

Pit de pollastre a la planxa  
Enciam(opcional)  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**12** 653 Kcal 17,94 Gr 0,00 AGS 37,66 Prot 79,35 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç al forn **4**  
Enciam i olives negres  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**19** 582 Kcal 16,06 Gr 0,00 AGS 31,74 Prot 73,65 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa integral **1-8**  
Fruita

### Dijous

**6** 678 Kcal 17,68 Gr 0,00 AGS 26,38 Prot 101,16 HC  
Arròs amb tomàquet

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

**13** 896 Kcal 26,18 Gr 0,00 AGS 50,92 Prot 108,30 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa **1-3T**  
Llom al forn amb salsa  
Enciam  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**20** 758 Kcal 22,73 Gr 0,00 AGS 36,75 Prot 98,50 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Filet de lluç amb samfaina(sense al·lèrgens) **4**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

### Divendres

**7** 558 Kcal 15,95 Gr 0,00 AGS 23,21 Prot 76,02 HC  
Amanida  
d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

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

**14** 758 Kcal 32,67 Gr 0,00 AGS 45,08 Prot 68,17 HC  
Amanida russa **3-4**  
Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i cogombre  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**21** 849 Kcal 53,32 Gr 0,00 AGS 39,75 Prot 68,64 HC  
Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet(ketchup al gust) **8T-10-13**  
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)  
Patates xips  
Pa integral **1-8**  
Gel de gel **2T**

**AL·LÈRGENS (T-Trazas):** 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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

**3** 619 Kcal 19,43 Gr 0,00 AGS 15,33 Prot 89,76 HC  
Crema de carbassó

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

**10** 706 Kcal 20,67 Gr 0,00 AGS 21,08 Prot 106,16 HC  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa 3T  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1T-8T  
logurt natural 2T

**17** 788 Kcal 22,08 Gr 0,00 AGS 17,30 Prot 125,89 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita de carbassó i patata 3T

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

## Dimarts

**4** 644 Kcal 18,27 Gr 0,00 AGS 36,08 Prot 80,31 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-8  
Fruita

**11** 661 Kcal 16,92 Gr 0,00 AGS 34,20 Prot 88,32 HC  
Amanida alemanya 8-11-13  
Gall d'indi estofat amb verdures  
Pa integral 1-8  
Fruita

**18** 464 Kcal 21,83 Gr 0,00 AGS 30,38 Prot 70,10 HC  
Gaspatxo 1-2T-9T-12T-13

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral 1-8  
Fruita

## Dimecres

**5** 793 Kcal 16,74 Gr 0,00 AGS 47,61 Prot 109,01 HC  
Amanida de pasta (sense salsa) 1-3T-4

Pit de pollastre amb salsa d'ametles 9  
Enciam(opcional)  
Pa integral 1-8  
Fruita

**12** 682 Kcal 18,06 Gr 0,00 AGS 38,51 Prot 85,75 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-12T  
Enciam i olives negres  
Pa integral 1-8  
Fruita

**19** 582 Kcal 16,06 Gr 0,00 AGS 31,74 Prot 73,65 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
Fruita

## Dijous

**6** 678 Kcal 17,68 Gr 0,00 AGS 26,38 Prot 101,16 HC  
Arròs amb tomàquet

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

**13** 896 Kcal 26,18 Gr 0,00 AGS 50,92 Prot 108,30 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T  
Llom al forn amb salsa  
Enciam  
Pa integral 1-8  
Fruita

**20** 826 Kcal 23,04 Gr 0,00 AGS 38,81 Prot 112,83 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Filet de lluç amb samfaina 1-4-8T-12T

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-8  
Fruita

## Divendres

**7** 558 Kcal 15,95 Gr 0,00 AGS 23,21 Prot 76,02 HC  
Amanida  
d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

Pa integral 1-8  
logurt natural 2

**14** 758 Kcal 32,67 Gr 0,00 AGS 45,08 Prot 68,17 HC  
Amanida russa 3-4  
Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i cogombre  
Pa integral 1-8  
Fruita

**21** 1.076 Kcal 57,25 Gr 0,00 AGS 47,50 Prot 108,33 HC  
Hamburguesa de vedella amb pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust) 1-2-3T-8T-9T-10-11T-12-13  
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)  
Patates xips  
Pa integral 1-8  
Gelats de xocolata 1-2-8-9-11T

AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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

**3** 931 Kcal 28,33 Gr 0,00 AGS 21,14 Prot 140,47 HC  
Crema de carbassó

Hamburguesa de seitan i xampinyons  
1T-8T-12T  
Pebrot vermell i verd saltats  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

**10** 923 Kcal 20,62 Gr 0,00 AGS 36,50 Prot 146,39 HC  
Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de llenties i menta  
1T-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T  
Xampinyons saltats  
Pa integral 1T-8T  
logurt de soja 8T

**17** 753 Kcal 19,54 Gr 0,00 AGS 38,32 Prot 105,01 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Seitan a la planxa 1T-8T-11T  
Albergínia al forn  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

## Dimarts

**4** 707 Kcal 28,77 Gr 0,00 AGS 29,00 Prot 78,59 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Tofu a la planxa 8  
Verdures guarnició  
Pa integral 1-8  
Fruita

**11** 641 Kcal 18,30 Gr 0,00 AGS 16,07 Prot 90,65 HC  
Amanida de patata, tomàquet i blat de moro

Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8

Pa integral 1-8  
Fruita

**18** 584 Kcal 23,43 Gr 0,00 AGS 15,87 Prot 111,29 HC  
Gaspatxo 1-2T-9T-12T-13

Coca d'escalivada 1-2T-8T

Pa integral 1-8  
Fruita

## Dimecres

**5** 794 Kcal 10,52 Gr 0,00 AGS 22,81 Prot 149,17 HC  
Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 1-3T

Hamburguesa de cigrons  
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9T-13T  
Pebrot verd al forn  
Pa integral 1-8  
Fruita

**12** 870 Kcal 11,50 Gr 0,00 AGS 32,84 Prot 151,23 HC  
Llenties estofades amb verdures

Cuscús amb verdures 1-8T-11T

Pa integral 1-8  
Fruita

**19** 715 Kcal 29,20 Gr 0,00 AGS 28,81 Prot 78,76 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Tofu amb verdures 8

Pa integral 1-8  
Fruita

## Dijous

**6** 824 Kcal 24,17 Gr 0,00 AGS 39,37 Prot 109,44 HC  
Arròs amb tomàquet

Seitan amb verdures 1-8-11T  
Pa integral 1-8  
Fruita

**13** 805 Kcal 11,35 Gr 0,00 AGS 35,08 Prot 135,00 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T

Hamburguesa de tofu i xampinyons  
8-9-12  
Carbassó rostit  
Pa integral 1-8  
Fruita

**20** 897 Kcal 18,71 Gr 0,00 AGS 29,10 Prot 149,35 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Tallarines amb verdures 1-3T

Pa integral 1-8  
Fruita

## Divendres

**7** 543 Kcal 15,62 Gr 0,00 AGS 24,61 Prot 71,00 HC  
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
logurt de soja 8

**14** 723 Kcal 18,01 Gr 0,00 AGS 18,39 Prot 112,70 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de cigrons i pastanaga  
1T-3T-8T-9T-12T  
Enciam i cogombre  
Pa integral 1-8  
Fruita

**21** 943 Kcal 33,86 Gr 0,00 AGS 22,22 Prot 132,31 HC  
Hamburguesa de cigrons amb pa, enciam i tomàquet (ketchup al gust)

1-2-3T-4T-5T-6T-8T-9T-10-11T-12-13T  
Varetes de verdures 1  
Patates xips  
Pa integral 1-8  
Gel de gel (sense llet)

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa 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 > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

## Dilluns

**3** 568 Kcal 19,15 Gr 0,00 AGS 13,99 Prot 80,55 HC  
Crema de carbassó

Truita de patates **3T**  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc **1T-2T-9T-12T**  
Fruita

**10** 655 Kcal 20,39 Gr 0,00 AGS 19,74 Prot 96,94 HC  
Arròs amb tomàquet

Truita francesa **3T**

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa blanc **1T-2T-9T-12T**  
logurt natural **2T**

**17** 738 Kcal 21,80 Gr 0,00 AGS 15,96 Prot 116,68 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita de carbassó i patata **3T**

Enciam i olives negres  
Pa blanc **1T-2T-9T-12T**  
Fruita

## Dimarts

**4** 625 Kcal 21,83 Gr 0,00 AGS 37,02 Prot 65,82 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom a la planxa  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**11** 498 Kcal 6,54 Gr 0,00 AGS 29,62 Prot 77,39 HC  
Amanida de patata, tomàquet i blat de moro

Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums)

Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**18** 453 Kcal 11,17 Gr 0,00 AGS 27,68 Prot 59,19 HC  
Crema de verdures

Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums)

Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

## Dimecres

**5** 742 Kcal 16,46 Gr 0,00 AGS 46,27 Prot 99,80 HC  
Amanida de pasta (sense salsa) **1-3T-4**

Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**  
Enciam(opcional)  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**12** 465 Kcal 10,66 Gr 0,00 AGS 26,68 Prot 61,63 HC  
Bròquil i patata

Filet de lluç al forn **4**

Enciam i olives negres  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**19** 531 Kcal 15,78 Gr 0,00 AGS 30,40 Prot 64,44 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

## Dijous

**6** 627 Kcal 17,40 Gr 0,00 AGS 25,04 Prot 91,95 HC  
Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**  
Enciam i olives negres  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**13** 846 Kcal 25,90 Gr 0,00 AGS 49,58 Prot 99,08 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa **1-3T**

Llom al forn amb salsa

Enciam  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**20** 703 Kcal 18,11 Gr 0,00 AGS 31,99 Prot 101,69 HC  
Tallarines amb verdures **1-3T**

Filet de lluç amb samfaina(sense al·lèrgens) **4**

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

## Divendres

**7** 372 Kcal 16,47 Gr 0,00 AGS 29,53 Prot 24,78 HC  
Amanida d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives

Contraçuixa de gall d'indi a la planxa

Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
logurt natural **2**

**14** 561 Kcal 16,70 Gr 0,00 AGS 37,64 Prot 63,07 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i cogombre  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Fruita

**21** 411 Kcal 19,92 Gr 0,00 AGS 11,04 Prot 45,71 HC  
Hamburguesa de verdures amb enciam i tomàquet(ketchup al gust) **1-2-3-10-12**

Patates xips  
Pa blanc **1-2T-9T-12T**  
Gelat de gel **2T**

**AL·LÈRGENS (T-Trazas):** 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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

**3** 619 Kcal 19,43 Gr 0,00 AGS 15,33 Prot 89,76 HC  
Crema de carbassó

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

**10** 706 Kcal 20,67 Gr 0,00 AGS 21,08 Prot 106,16 HC  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa **3T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1T-8T**  
logurt natural **2T**

**17** 813 Kcal 24,39 Gr 0,00 AGS 17,27 Prot 126,96 HC  
Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó i patata **3T**

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

### Dimarts

**4** 644 Kcal 18,27 Gr 0,00 AGS 36,08 Prot 80,31 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**11** 661 Kcal 16,92 Gr 0,00 AGS 34,20 Prot 88,32 HC  
Amanida alemanya **8-11-13**  
Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**  
Fruita

**18** 464 Kcal 21,83 Gr 0,00 AGS 30,38 Prot 70,10 HC  
Gaspatxo **1-2T-9T-12T-13**

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral **1-8**  
Fruita

### Dimecres

**5** 808 Kcal 19,01 Gr 0,00 AGS 46,49 Prot 108,97 HC  
Amanida de pasta(amb salsa)  
**1-2T-3-4-5T-8T-10T**

Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**  
Enciam(opcional)  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**12** 682 Kcal 18,06 Gr 0,00 AGS 38,51 Prot 85,75 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç arrebossat **1-4-8T-12T**  
Enciam i olives negres  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**19** 582 Kcal 16,06 Gr 0,00 AGS 31,74 Prot 73,65 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro  
Pa integral **1-8**  
Fruita

### Dijous

**6** 678 Kcal 17,68 Gr 0,00 AGS 26,38 Prot 101,16 HC  
Arròs amb tomàquet

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

**13** 896 Kcal 26,18 Gr 0,00 AGS 50,92 Prot 108,30 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa **1-3T**  
Llom al forn amb salsa  
Enciam  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**20** 687 Kcal 20,99 Gr 0,00 AGS 39,35 Prot 90,80 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Bacallà al forn **4-13T**

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral **1-8**  
Fruita

### Divendres

**7** 558 Kcal 15,95 Gr 0,00 AGS 23,21 Prot 76,02 HC  
Amanida  
d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives

Cigrons estofats amb verdures

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

**14** 758 Kcal 32,67 Gr 0,00 AGS 45,08 Prot 68,17 HC  
Amanida russa **3-4**  
Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i cogombre  
Pa integral **1-8**  
Fruita

**21** 960 Kcal 39,58 Gr 0,00 AGS 40,53 Prot 103,66 HC  
Hamburguesa de vedella amb pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)  
**1-2-3T-8T-9T-10-11T-12-13**  
Nuguets de pollastre  
**1-2T-3-4T-5T-6T-8-9T-10T-12T**  
Patates xips  
Pa integral **1-8**  
Gelat de xocolata **1-2-8-9-11T**

**AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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

SETMANA 5	Dilluns 3-JUNY	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
ENRIC CASSASAS 6R	Crema de carbassó (65g patata = 1R)	Bledes amb patata saltats amb all (163g = 2,5R)	Amanida de pasta (135g = 3R) (tomàquet, poc blat de moro, tonyina)	Arròs amb tomàquet (114g = 3R)	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, poc blat de moro i olives
	Truita de patata (130g = 2R) amb enciam i tomàquet + Pa (40g = 2R)	Escalopa de llom (125g=1u=0,5R) amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R)	Pit de pollastre amb salsa d'ametlles (amanida a elecció) + Pa (40g = 2R)	Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives + Pa (40g=2R)	Cigrons (193g = 3,5R) estofats amb patata (65g = 1R), pastanaga, ceba i porro
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt ensucrat (1,5R)
SETMANA 1	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14 DI COGOMBRE
ENRIC CASSASAS 6R	Arròs amb tomàquet (133g = 3.5R)	Amanida alemanya (130g=2R)	Llenties (100g = 2R) estofades amb verdures	Espaguetis (135g=3R) amb salsa de carbassa	Ensaladilla russa (130g patata = 2R)
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (20g = 1R)	Gall dindi estofat amb verdures + Pa (40g = 2R)	Filet de lluç arrebossat (165g = 1R) amb enciam i olives + Pa (40g = 2R)	Llom al forn amb amanida + Pa (40g = 2R)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i cogombre + Pa (40g = 2R)
POSTRE	Iogurt ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 2	Dilluns 17	Dimarts 18 PICNIC	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
ENRIC CASSASAS 6R	Arròs (76g = 2R) amb verdures i tomàquet	Gaspatxo + Pa (40g = 2R)	Mongeta tendra, patata (130g=2R) i pastanaga	Cigrons estofats (165g=3R) amb espinacs	Hamburguesa de vedella, pa (80g=1u=4R), enciam, tomàquet (ketchup a gust)
	Truita de carbassó (150g = 2R) amb enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R)	Gall dindi estofat amb verdures + Pa (40g = 2R)	Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R)	Peix blanc enfarinat (8g farina de blat=0,5R) amb samfaina-amanida d'enciam i pastanaga ratllada + Pa (30g = 1,5R)	xips (10g = 0,5R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	GELAT (125g=1u=1,5R)

1. Verdures a evitar: espinacs, espàrrecs, coliflor, bledes, bolets i bròquil.

2. Fruïtes:

- Moderar: plàtan, raïm, mango i figues.
- Evitar: suc de fruita naturals i envasats.

Peix i marisc

- Moderar: sardines, tonyina i anxoves.
- Evitar: marisc (gambes, escamarlans, llagostins) i mol·luscs (cloïsses, musclos, ostres).

Totes les elaboracions que portin llet, crema de llet/nata, formatge cremós o curat es substituirà per llet i derivats desnatats i baixos en greix.

Evitar consumir: sopes industrials, brous de carn, d'aus o de peix, frankfurt, embotits, vísceres, fruits secs fregits, brioixeria industrial i pastisseria,

begudes ensucrades i alcohòliques.

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.



## Dilluns

**3** 619 Kcal 19,43 Gr 0,00 AGS 15,33 Prot 89,76 HC  
Crema de carbassó

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

**10** 706 Kcal 20,67 Gr 0,00 AGS 21,08 Prot 106,16 HC  
Arròs amb tomàquet

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

**17** 788 Kcal 22,08 Gr 0,00 AGS 17,30 Prot 125,89 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

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

## Dimarts

**4** 554 Kcal 14,27 Gr 0,00 AGS 27,36 Prot 75,03 HC  
Bledes amb patates saltejades amb all

Filet de lluç al forn 4  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-8  
Fruita

**11** 555 Kcal 6,15 Gr 0,00 AGS 31,54 Prot 88,35 HC  
Amanida de patata, tomàquet i blat de moro

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral 1-8  
Fruita

**18** 464 Kcal 21,83 Gr 0,00 AGS 30,38 Prot 70,10 HC  
Gaspatxo 1-2T-9T-12T-13

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral 1-8  
Fruita

## Dimecres

**5** 808 Kcal 19,01 Gr 0,00 AGS 46,49 Prot 108,97 HC  
Amanida de pasta(amb salsa)  
1-2T-3-4-5T-8T-10T

Pit de pollastre amb salsa d'ametles 9  
Enciam(opcional)  
Pa integral 1-8  
Fruita

**12** 682 Kcal 18,06 Gr 0,00 AGS 38,51 Prot 85,75 HC  
Llenties estofades amb verdures

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

**19** 582 Kcal 16,06 Gr 0,00 AGS 31,74 Prot 73,65 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn a les fines herbes  
Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
Fruita

## Dijous

**6** 678 Kcal 17,68 Gr 0,00 AGS 26,38 Prot 101,16 HC  
Arròs amb tomàquet

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

**13** 687 Kcal 11,42 Gr 0,00 AGS 23,22 Prot 119,79 HC  
Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T

Truita francesa 3  
Enciam  
Pa integral 1-8  
Fruita

**20** 826 Kcal 23,04 Gr 0,00 AGS 38,81 Prot 112,83 HC  
Cigrons estofats amb espinacs

Filet de lluç amb samfaina 1-4-8T-12T  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-8  
Fruita

## Divendres

**7** 558 Kcal 15,95 Gr 0,00 AGS 23,21 Prot 76,02 HC

Amanida d'enciam,tomàquet,pastanaga,blat de moro i olives  
Cigrons estofats amb verdures

Pa integral 1-8  
logurt natural 2

**14** 758 Kcal 32,67 Gr 0,00 AGS 45,08 Prot 68,17 HC  
Amanida russa 3-4

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

**21** 1.016 Kcal 42,75 Gr 0,00 AGS 43,66 Prot 110,34 HC

Hamburguesa de vedella amb pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)  
1-2-3T-8T-9T-10-11T-12-13  
Varetes de lluç 1-4-8T-11T  
Patates xips  
Pa integral 1-8  
Gelats de xocolata 1-2-8-9-11T

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclosa 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.