

OCTUBRE 2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

30

1 Crema de carbassó
Trita de patata i amanida d'enciam i blat de moro
logurt



2 Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert amb xips
Fruita de temporada



3 Mongetes seques estofades
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives
Fruita de temporada

4 Coliflor amb patata
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida
Fruita de temporada

Necessitem agafar la bici, però se'ns ha punxat 1 roda!



Ens ajudes a trobar una nova roda?

7 Crema d'espinacs amb formatge
Filet de lluç arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

PEIX



8 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

GASTRONOMIC DAY

9 Caldo de verdures amb pasta (bouneschlupp)
Salsitxes a la planxa amb pa (thüringer)
Prunes (plum)



10 Pasta amb salsa de carbassa
Pollastre al curri amb daus de poma i amanida
logurt



11 Lenties estofades amb verdures
Crema de carbassó
Fruita de temporada

14 Arròs amb verdures i tomàquet
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimó) amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

15 Crema de pastanaga
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada



16 Pèsols amb patata
Rodó de vedella al forn amb xampinyons (amanida a elecció)*
Fruita de temporada

17 Cigrons estofats amb verdures
Crema de verdures
Fruita de temporada

18 Espaguetis amb tomàquet i formatge
Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol
logurt

LUXEMBURGO

LUXEMBURG



21 Crema de verdures de temporada
Trita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga
logurt

22 Arròs amb salsa de tomàquet
Escalopa de llom amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

23 Macarrons amb tomàquet i formatge
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

24 Broquil amb patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

25 Cigrons estofats amb espinacs
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

DIMECRES 16: *A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA O NO.

28 Arròs amb xampinyons i tomàquet
Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

29 Lenties estofades amb verdures
Salmó al forn amb amanida
Fruita de temporada

30 Llaços amb pesto
Trita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

31 Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i amanida
Postres de Castanyada

CASTANYADA



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. 93 771 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING



Gastronomic day

viatge a Luxemburg



EL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN
LUXEMBURG, PAÍS QUE ES TROBA ENTRE
Alemanya Bèlgica I FRANÇA

Gourmet saps
que Luxemburg
és un dels països
més petits
d'Europa?!



Sí, és el seté
país més petit
i te una
superfície de
2.586 km²

CASAMATAS DE BOCK
PÉTRUSSE



MARIENDOUM



Aquests són
alguns dels llocs
més turístics que
hem visitat



BARRI HISTÒRIC EL
GRUND

A Luxemburg són trilingües, parlen
Luxemburgués, alemany i francès



L'animal
nacional de
Luxemburg és...
El Reietó



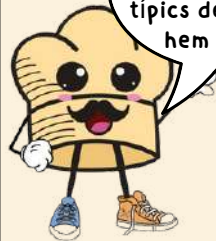
BOUNESCHLUPP



THÜRINGER



Aquests són
alguns dels plats
típics del país que
hem tastat



ZWETSCHGENKUCHEN

El ciclisme és
l'esport nacional!



Aquest dia té lloc el 16 d'octubre de cada any. No és només una celebració gastronòmica. És una data que ens recorda la importància de tenir una alimentació saludable i equilibrada i ens consciència sobre els desafiaments globals relacionats amb la fam i la desnutrició.

PER QUÈ SE CELEBRA EL 16 D'OCTUBRE?

L'elecció d'aquesta data no és aleatòria. Correspon al dia en què es va fundar l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) el 1945. La FAO, amb la seva missió d'erradicar la fam i garantir l'accés a aliments de qualitat per a tots, ha estat la principal promotora d'aquesta celebració des de 1979.

LA REALITAT ALIMENTÀRIA ACTUAL: DADES REVELADORES

Excés i manca:

Encara que sembli increïble, cada any es produeix el doble d'aliments necessaris per satisfer la població mundial. No obstant això, prop de 793 milions de persones encara passen fam.

Agricultura i gènere:

Als països en desenvolupament, les dones dediquen la major part del seu temps a l'agricultura. Des de la sembra fins a la recol·lecció, la seva contribució és essencial per a l'alimentació de la població rural.

Desafiaments per als agricultors:

Les regulacions internacionals presenten reptes per als agricultors tradicionals. Molts s'enfronten a dificultats per sembrar i vendre a causa de criteris estrictes sobre les llavors.

Biodiversitat en declivi:

De les 8.000 a 10.000 espècies que hem utilitzat per a la nostra alimentació al llarg de la història, avui només se'n produeixen i distribueixen comercialment 150. I un sorprenent 60% de les nostres calories prové de tot just quatre espècies: blat, blat de moro, arròs i patates.



"NO DEIXAR A NINGÚ ENRERE"

Aquest lema reitera el compromís global d'assegurar-se que ningú quedi exclòs dels esforços per erradicar la fam. Reflecteix la urgència d'abordar les desigualtats en l'accés als aliments i de treballar junts per garantir que totes les persones, independentment del seu origen o situació, tinguin dret a una alimentació adequada.

OBJECTIUS PRINCIPALS DE LA CELEBRACIÓ:

Participació activa:

Es busca involucrar les comunitats rurals, especialment les dones i grups menys privilegiats, en decisions que afecten directament les seves vides i el seu accés a aliments.

Consciència global:

Un dels principals reptes és augmentar la consciència sobre la fam i la desnutrició en el món. És vital entendre la magnitud del problema per poder enfrontar-s'hi.

Transferència de tecnologia:

Promoure la innovació i compartir tecnologies amb països en desenvolupament pot provocar una diferència en la productivitat i sostenibilitat dels seus sistemes alimentaris.

Solidaritat:

Fomentar un sentit d'unitat i col·laboració internacional. La lluita contra la fam i la pobresa és un esforç conjunt, i cada petit acte compta.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



RECOMANEM...

Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



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?

- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Entrepà de formatge, entrepà de truita, 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.

Per sopar:

Si heu dinat...

Hortalisses

Llegum

Peix

Ou

Carn

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Fruita fresca

Altres

Podeu sopar...

Hortalisses

Llegum, peix, ou o carn

Llegum, ou o carn

Llegum, peix o carn

Llegum, peix o ou

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carbassó



Carbassa



Meló



Pera groga



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Espinacs



Moniato



La Vostra Cuina
CATERING

Dilluns

7 602 Kcal 15,97 Gr 0,00 AGS 49,92 Prot 69,48 HC
Crema de espinacs amb formatge **2**

Filet de lluç arrebossat **1-4-8T-12T**
Enciam i llavors de carbassa **9**
Pa integral **1-8**
Fruita

14 690 Kcal 13,90 Gr 0,00 AGS 46,31 Prot 100,93 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Filet de lluç meunière **4-13**

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

21 532 Kcal 18,65 Gr 0,00 AGS 19,46 Prot 67,15 HC
Crema de verdures

Truita francesa **3**

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

28 725 Kcal 17,11 Gr 0,00 AGS 47,67 Prot 100,73 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral **1-8**
Fruita

Dimarts

1 629 Kcal 23,39 Gr 0,00 AGS 19,58 Prot 77,92 HC
Crema de carbassó
Truita de patates **3**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

8 766 Kcal 20,76 Gr 0,00 AGS 18,66 Prot 121,74 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-8**
Fruita

15 639 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 15,20 Prot 91,51 HC
Crema de pastanaga

Truita de patates **3**

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

22 871 Kcal 28,50 Gr 0,00 AGS 22,09 Prot 129,25 HC
Arròs amb tomàquet

Varetes de lluç **1-4-8T-11T**

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

29 808 Kcal 29,79 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 80,18 HC
Llenties estofades amb verdures

Salmó al forn **4**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-8**
Fruita

Dimecres

2 852 Kcal 24,68 Gr 0,00 AGS 47,39 Prot 115,66 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Patates xips
Pa integral **1-8**
Fruita

9 449 Kcal 6,76 Gr 0,00 AGS 26,69 Prot 68,56 HC
Sopa de verdures amb pasta **1-3T**

Salsitxes de pollastre a la planxa **2T-13**

Pa integral **1-8**
Pruna

16 757 Kcal 27,55 Gr 0,00 AGS 36,76 Prot 84,57 HC
Pèsols amb patates

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Pa integral **1-8**
Fruita

23 915 Kcal 21,65 Gr 0,00 AGS 33,85 Prot 138,65 HC
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T**
Hamburguesa de cigrons i pollastre **1T-8-13**

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

30 832 Kcal 22,55 Gr 0,00 AGS 25,43 Prot 129,06 HC
Llaços amb pesto **1-3T-8T-9-11T**

Truita francesa **3**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-8**
Fruita

Dijous

3 817 Kcal 33,89 Gr 0,00 AGS 48,83 Prot 76,51 HC
Mongetes seques estofades
Hamburguesa de vedella a la planxa **13**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-8**
Fruita

10 771 Kcal 21,45 Gr 0,00 AGS 42,69 Prot 98,15 HC
Pasta amb salsa de carbassa **1-3T**

Pollastre al curri amb poma
Enciam
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

17 657 Kcal 15,79 Gr 0,00 AGS 20,45 Prot 103,82 HC
Cigrons estofats amb verdures

Crema de verdures

Pa integral **1-8**
Fruita

24 571 Kcal 10,98 Gr 0,00 AGS 33,21 Prot 79,40 HC
Bròquil i patata

Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Pa integral **1-8**
Fruita

31 754 Kcal 30,92 Gr 0,00 AGS 35,83 Prot 77,65 HC
Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre al forn amb castanyes **9**
Patates xips
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

Divendres

4 607 Kcal 14,37 Gr 0,00 AGS 35,88 Prot 78,65 HC
Coliflor i patata
Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**
Enciam
Pa integral **1-8**
Fruita

11 636 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,60 Prot 97,73 HC
Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó
Pa integral **1-8**
Fruita

18 870 Kcal 30,29 Gr 0,00 AGS 50,91 Prot 94,72 HC
Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T**
Pollastre al forn

Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral **1-8**
logurt natural **2**

25 762 Kcal 23,69 Gr 0,00 AGS 40,42 Prot 101,94 HC
Cigrons estofats amb espinacs

Bacallà amb samfaina **1-4-13T**

Pa integral **1-8**
Fruita

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

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

<p>7 <small>556 Kcal 15,46 Gr 0,00 AGS 47,42 Prot 61,28 HC</small> Crema de espinacs amb formatge 2 Filet de lluç al forn 4 Enciam Pa integral 1-8 Fruita 14 <small>690 Kcal 13,90 Gr 0,00 AGS 46,31 Prot 100,93 HC</small> Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç meunière 4-13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita 21 <small>532 Kcal 18,65 Gr 0,00 AGS 19,46 Prot 67,15 HC</small> Crema de verdures Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 logurt natural 2 28 <small>698 Kcal 15,25 Gr 0,00 AGS 46,37 Prot 99,62 HC</small> Arròs amb xampinyons i tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>1 <small>629 Kcal 23,39 Gr 0,00 AGS 19,58 Prot 77,92 HC</small> Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 logurt natural 2 8 <small>766 Kcal 20,76 Gr 0,00 AGS 18,66 Prot 121,74 HC</small> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita 15 <small>639 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 15,20 Prot 91,51 HC</small> Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita 22 <small>788 Kcal 23,83 Gr 0,00 AGS 37,67 Prot 101,75 HC</small> Arròs amb tomàquet Llom a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral 1-8 Fruita 29 <small>808 Kcal 29,79 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 80,18 HC</small> Llenties estofades amb verdures Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>2 <small>852 Kcal 24,68 Gr 0,00 AGS 47,39 Prot 115,66 HC</small> Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Patates xips Pa integral 1-8 Fruita 9 <small>572 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 24,78 Prot 67,45 HC</small> Sopa de verdures amb pasta 1-3T Salsitxes de porc a la planxa 13 Pa integral 1-8 Pruna 16 <small>757 Kcal 27,55 Gr 0,00 AGS 36,76 Prot 84,57 HC</small> Pèsols amb patates Rodó de vedella al forn amb xampinyons Pa integral 1-8 Fruita 23 <small>915 Kcal 21,65 Gr 0,00 AGS 33,85 Prot 138,65 HC</small> Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Hamburguesa de cigrons i pollastre 1T-8-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita 30 <small>757 Kcal 16,12 Gr 0,00 AGS 23,39 Prot 126,65 HC</small> Llaços amb tomàquet 1-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>3 <small>752 Kcal 30,96 Gr 0,00 AGS 36,46 Prot 78,92 HC</small> Mongetes seques estofades Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita 10 <small>771 Kcal 21,45 Gr 0,00 AGS 42,69 Prot 98,15 HC</small> Pasta amb salsa de carbassa 1-3T Pollastre al curri amb poma Enciam Pa integral 1-8 logurt natural 2 17 <small>657 Kcal 15,79 Gr 0,00 AGS 20,45 Prot 103,82 HC</small> Cigrons estofats amb verdures Crema de verdures Pa integral 1-8 Fruita 24 <small>571 Kcal 10,98 Gr 0,00 AGS 33,21 Prot 79,40 HC</small> Bròquil i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 1-8 Fruita 31 <small>692 Kcal 28,60 Gr 0,00 AGS 35,20 Prot 68,69 HC</small> Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn Patates xips Pa integral 1-8 logurt natural 2</p>	<p>4 <small>563 Kcal 13,12 Gr 0,00 AGS 34,78 Prot 71,61 HC</small> Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa Enciam Pa integral 1-8 Fruita 11 <small>636 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,60 Prot 97,73 HC</small> Llenties estofades amb verdures Crema de carbassó Pa integral 1-8 Fruita 18 <small>843 Kcal 28,43 Gr 0,00 AGS 49,61 Prot 93,61 HC</small> Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Pollastre al forn Enciam Pa integral 1-8 logurt natural 2 25 <small>762 Kcal 23,69 Gr 0,00 AGS 40,42 Prot 101,94 HC</small> Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 1-4-13T Pa integral 1-8 Fruita</p>
---	--	---	--	--

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

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.



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

<p>7 <small>464 Kcal 15,29 Gr 0,00 AGS 45,71 Prot 42,24 HC</small> Crema de espinacs amb formatge 2</p>	<p>1 <small>520 Kcal 22,83 Gr 0,00 AGS 16,22 Prot 57,08 HC</small> Crema de carbassó Truita de patates 3</p>	<p>2 <small>743 Kcal 24,12 Gr 0,00 AGS 44,03 Prot 94,82 HC</small> Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert 4</p>	<p>3 <small>643 Kcal 30,40 Gr 0,00 AGS 33,10 Prot 58,08 HC</small> Mongetes seques estofades Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13</p>	<p>4 <small>498 Kcal 13,81 Gr 0,00 AGS 32,52 Prot 57,81 HC</small> Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 9</p>
<p>Filet de lluç al forn 4 Enciam i llavors de carbassa 9 Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Enciam i blat de moro Pa sense gluten logurt natural 2</p>	<p>Patates xips Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Enciam i olives negres Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Enciam Pa sense gluten Fruita</p>
<p>14 <small>581 Kcal 13,34 Gr 0,00 AGS 42,95 Prot 80,09 HC</small> Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç meunière 4-13</p>	<p>8 <small>657 Kcal 20,20 Gr 0,00 AGS 15,30 Prot 100,90 HC</small> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Truita de carbassó i patata 3</p>	<p>9 <small>467 Kcal 21,29 Gr 0,00 AGS 20,01 Prot 49,31 HC</small> Sopa de verdures amb pasta sense gluten i ou Salsitxes de porc a la planxa 13</p>	<p>10 <small>641 Kcal 17,79 Gr 0,00 AGS 35,48 Prot 83,26 HC</small> Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa Pollastre al curri amb poma</p>	<p>11 <small>527 Kcal 13,09 Gr 0,00 AGS 20,24 Prot 76,89 HC</small> Llenties estofades amb verdures</p>
<p>Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Enciam i olives negres Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Pa sense gluten Pruna</p>	<p>Enciam Pa sense gluten logurt natural 2</p>	<p>Crema de carbassó Pa sense gluten Fruita</p>
<p>21 <small>423 Kcal 18,09 Gr 0,00 AGS 16,10 Prot 46,31 HC</small> Crema de verdures Truita francesa 3</p>	<p>15 <small>529 Kcal 19,68 Gr 0,00 AGS 11,84 Prot 70,67 HC</small> Crema de pastanaga Truita de patates 3</p>	<p>16 <small>647 Kcal 26,99 Gr 0,00 AGS 33,40 Prot 63,73 HC</small> Pèsols amb patates Rodó de vedella al forn amb xampinyons</p>	<p>17 <small>548 Kcal 15,23 Gr 0,00 AGS 17,09 Prot 82,98 HC</small> Cigrons estofats amb verdures Crema de verdures</p>	<p>18 <small>712 Kcal 22,18 Gr 0,00 AGS 36,44 Prot 90,43 HC</small> Pasta sense gluten i ou amb tomàquet Pollastre al forn</p>
<p>Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten logurt natural 2</p>	<p>Enciam i tomàquet Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten logurt natural 2</p>
<p>28 <small>616 Kcal 16,55 Gr 0,00 AGS 44,31 Prot 79,89 HC</small> Arròs amb xampinyons i tomàquet</p>	<p>22 <small>679 Kcal 23,27 Gr 0,00 AGS 34,31 Prot 80,91 HC</small> Arròs amb tomàquet Llom a la planxa</p>	<p>23 <small>653 Kcal 13,17 Gr 0,00 AGS 30,57 Prot 103,67 HC</small> Pasta sense gluten i ou amb tomàquet Abadejo al forn 4</p>	<p>24 <small>462 Kcal 10,42 Gr 0,00 AGS 29,85 Prot 58,56 HC</small> Bròquil i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons</p>	<p>25 <small>580 Kcal 17,99 Gr 0,00 AGS 36,24 Prot 75,96 HC</small> Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina (sense al·lèrgens) 4-13T</p>
<p>Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten logurt natural 2</p>	<p>Enciam i tomàquet Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Enciam i blat de moro Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Pa sense gluten Fruita</p>
<p>31 <small>645 Kcal 30,36 Gr 0,00 AGS 32,47 Prot 56,81 HC</small> Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes 9</p>	<p>29 <small>699 Kcal 29,23 Gr 0,00 AGS 42,44 Prot 59,34 HC</small> Llenties estofades amb verdures</p>	<p>30 <small>664 Kcal 21,50 Gr 0,00 AGS 15,86 Prot 101,78 HC</small> Pasta sense gluten i ou amb pesto 9</p>	<p>Patates xips Pa sense gluten logurt natural 2</p>	<p>Pa sense gluten logurt natural 2</p>
<p>Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten Fruita</p>	<p>Pa sense gluten logurt natural 2</p>	<p>Pa sense gluten logurt natural 2</p>

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

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

7 523 Kcal 15,57 Gr 0,00 AGS 47,73 Prot 53,87 HC
Crema de espinacs amb formatge **2**

Filet de lluç al forn **4**
Enciam i llavors de carbassa **9**
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

14 640 Kcal 13,62 Gr 0,00 AGS 44,97 Prot 91,72 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Filet de lluç meunière **4-13**

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

21 482 Kcal 18,37 Gr 0,00 AGS 18,12 Prot 57,94 HC
Crema de verdures

Truita francesa **3**

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

28 675 Kcal 16,83 Gr 0,00 AGS 46,33 Prot 91,52 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

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

Dimarts

1 578 Kcal 23,11 Gr 0,00 AGS 18,24 Prot 68,71 HC
Crema de carbassó
Truita de patates **3**
Enciam i blat de moro
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
logurt natural **2**

8 704 Kcal 20,55 Gr 0,00 AGS 16,27 Prot 110,75 HC
Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i olives negres
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

15 588 Kcal 19,96 Gr 0,00 AGS 13,86 Prot 82,30 HC
Crema de pastanaga

Truita de patates **3**

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

22 738 Kcal 23,55 Gr 0,00 AGS 36,33 Prot 92,53 HC
Arròs amb tomàquet

Llom a la planxa

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

29 661 Kcal 27,40 Gr 0,00 AGS 32,92 Prot 65,46 HC
Carbassa i patata al forn

Salmó al forn **4**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

Dimecres

2 801 Kcal 24,40 Gr 0,00 AGS 46,05 Prot 106,45 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Patates xips
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

9 620 Kcal 24,80 Gr 0,00 AGS 33,47 Prot 61,38 HC
Sopa de verdures amb pasta **1-3T**

Salmó al forn **4**
Pastanaga a daus
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Pruna

16 612 Kcal 26,98 Gr 0,00 AGS 30,21 Prot 59,02 HC
Crema de espàrrecs verds

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

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

23 737 Kcal 18,90 Gr 0,00 AGS 41,08 Prot 100,39 HC
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T**
Abadejo al forn **4**

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

30 723 Kcal 21,78 Gr 0,00 AGS 17,88 Prot 113,41 HC
Pasta sense gluten i ou amb pesto **9**

Truita francesa **3**
Enciam i blat de moro
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

Dijous

3 529 Kcal 15,83 Gr 0,00 AGS 31,16 Prot 65,76 HC
Espinacs amb patata
Abadejo al forn **4**
Verdures guarnició
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

10 720 Kcal 21,17 Gr 0,00 AGS 41,35 Prot 88,94 HC
Pasta amb salsa de carbassa **1-3T**

Pollastre al curri amb poma
Enciam
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
logurt natural **2**

17 476 Kcal 19,63 Gr 0,00 AGS 27,07 Prot 53,68 HC
Crema de verdures

Bacallà al forn **4-13T**

Espàrrecs al forn
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

24 530 Kcal 10,69 Gr 0,00 AGS 31,73 Prot 72,67 HC
Bròquil i patata

Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampinyons

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

31 703 Kcal 30,64 Gr 0,00 AGS 34,49 Prot 68,44 HC
Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre al forn amb castanyes **9**
Patates xips
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
logurt natural **2**

Divendres

4 557 Kcal 14,09 Gr 0,00 AGS 34,54 Prot 69,44 HC
Coliflor i patata
Pit de pollastre amb salsa d'ametles **9**
Enciam
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

11 474 Kcal 13,55 Gr 0,00 AGS 43,26 Prot 51,21 HC
Crema de carbassó

Filet de lluç al forn **4**
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
Fruita

18 819 Kcal 30,01 Gr 0,00 AGS 49,57 Prot 85,51 HC
Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T**
Pollastre al forn

Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa blanc **1-2T-9T-12T**
logurt natural **2**

25 452 Kcal 13,91 Gr 0,00 AGS 29,85 Prot 58,90 HC
Crema de espinacs amb formatge **2**

Bacallà amb samfaina (sense al·lèrgens) **4-13T**

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

ALÉRGICOS (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

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.



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

<p>7 <small>557 Kcal 14,47 Gr 0,00 AGS 47,84 Prot 63,26 HC</small> Crema de carbassó Truitada de patates 3</p>	<p>1 <small>595 Kcal 22,64 Gr 0,00 AGS 20,33 Prot 70,42 HC</small> Crema de carbassó Truitada de patates 3</p>	<p>2 <small>852 Kcal 24,68 Gr 0,00 AGS 47,39Prot 115,66 HC</small> Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert 4</p>	<p>3 <small>752 Kcal 30,96Gr 0,00 AGS 36,46 Prot 78,92 HC</small> Mongetes seques estofades Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13</p>	<p>4 <small>563 Kcal 13,12 Gr 0,00 AGS 34,78Prot 71,61HC</small> Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa</p>
<p>Enciam i llavors de carbassa 9 Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 logurt de soja 8</p>	<p>Patates xips Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Enciam Pa integral 1-8 Fruita</p>
<p>14 <small>690 Kcal 13,90 Gr 0,00 AGS 46,31 Prot 100,93 HC</small> Crema de espinacs</p>	<p>8 <small>766 Kcal 20,76 Gr 0,00 AGS 18,66 Prot 121,74 HC</small> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8</p>	<p>9 <small>572 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 24,78Prot 67,45 HC</small> Sopa de verdures amb pasta 1-3T</p>	<p>10 <small>737 Kcal 20,70Gr 0,00 AGS 43,44 Prot 90,65 HC</small> Pasta amb salsa de carbassa 1-3T</p>	<p>11 <small>636 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,60Prot 97,73HC</small> Llenties estofades amb verdures</p>
<p>Filet de lluç al forn 4 Enciam i llavors de carbassa 9 Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Truitada de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Salsitxes de porc a la planxa 13 Pa integral 1-8 Pruna</p>	<p>Pollastre al curri amb poma Enciam Pa integral 1-8 logurt de soja 8</p>	<p>Crema de carbassó Pa integral 1-8 Fruita</p>
<p>Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç meunière 4-13</p>	<p>15 <small>639 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 15,20 Prot 91,51 HC</small> Crema de pastanaga Truitada de patates 3</p>	<p>16 <small>757 Kcal 27,55 Gr 0,00 AGS 36,76Prot 84,57 HC</small> Pèsols amb patates Rodó de vedella al forn amb xampinyons</p>	<p>17 <small>657 Kcal 15,79Gr 0,00 AGS 20,45 Prot 103,82 HC</small> Cigrons estofats amb verdures Crema de verdures</p>	<p>18 <small>742 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 43,58Prot 88,87HC</small> Espaguetis amb tomàquet 1-3T Pollastre al forn</p>
<p>Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 logurt de soja 8</p>
<p>21 <small>499 Kcal 17,90 Gr 0,00 AGS 20,21 Prot 59,65 HC</small> Crema de verdures Truitada francesa 3</p>	<p>22 <small>788 Kcal 23,83 Gr 0,00 AGS 37,67 Prot 101,75 HC</small> Arròs amb tomàquet Llom a la planxa</p>	<p>23 <small>716 Kcal 13,62 Gr 0,00 AGS 36,96Prot 109,61 HC</small> Macarrons amb tomàquet 1-3T Abadejo al forn 4</p>	<p>24 <small>571 Kcal 10,98Gr 0,00 AGS 33,21 Prot 79,40 HC</small> Bròquil i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons</p>	<p>25 <small>689 Kcal 18,55 Gr 0,00 AGS 39,60Prot 96,80HC</small> Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T</p>
<p>Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 logurt de soja 8</p>	<p>Enciam i tomàquet Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Pa integral 1-8 Fruita</p>
<p>28 <small>725 Kcal 17,11 Gr 0,00 AGS 47,67 Prot 100,73 HC</small> Arròs amb xampinyons i tomàquet</p>	<p>29 <small>808 Kcal 29,79 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 80,18 HC</small> Llenties estofades amb verdures</p>	<p>30 <small>832 Kcal 22,55 Gr 0,00 AGS 25,43Prot 129,06 HC</small> Llaços amb pesto 1-3T-8T-9-11T</p>	<p>31 <small>720 Kcal 30,17Gr 0,00 AGS 36,58 Prot 70,15 HC</small> Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes 9</p>	
<p>Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Truitada francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita</p>	<p>Patates xips Pa integral 1-8 logurt de soja 8</p>	

ALÈRGENS (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

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.



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

7 <small>602 Kcal 15,97 Gr 0,00 AGS 49,92 Prot 69,48 HC</small> Crema de espinacs amb formatge 2	1 <small>629 Kcal 23,39 Gr 0,00 AGS 19,58 Prot 77,92 HC</small> Crema de carbassó Trita de patates 3	2 <small>852 Kcal 24,68 Gr 0,00 AGS 47,39 Prot 115,66 HC</small> Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert 4	3 <small>752 Kcal 30,96 Gr 0,00 AGS 36,46 Prot 78,92 HC</small> Mongetes seques estofades Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13	4 <small>607 Kcal 14,37 Gr 0,00 AGS 35,88 Prot 78,65 HC</small> Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 9
Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-12T Enciam i llavors de carbassa 9 Pa integral 1-8 Fruita	8 <small>766 Kcal 20,76 Gr 0,00 AGS 18,66 Prot 121,74 HC</small> Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 logurt natural 2	9 <small>572 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 24,78 Prot 67,45 HC</small> Patates xips Pa integral 1-8 Fruita	Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	Enciam Pa integral 1-8 Fruita
14 <small>690 Kcal 13,90 Gr 0,00 AGS 46,31 Prot 100,93 HC</small> Arròs amb verdures i tomàquet	15 <small>639 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 15,20 Prot 91,51 HC</small> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Trita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	10 <small>771 Kcal 21,45 Gr 0,00 AGS 42,69 Prot 98,15 HC</small> Sopa de verdures amb pasta 1-3T	10 <small>771 Kcal 21,45 Gr 0,00 AGS 42,69 Prot 98,15 HC</small> Pasta amb salsa de carbassa 1-3T	11 <small>636 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,60 Prot 97,73 HC</small> Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç meunière 4-13	22 <small>845 Kcal 26,53 Gr 0,00 AGS 39,29 Prot 108,41 HC</small> Crema de pastanaga	Salsitxes de porc a la planxa 13	Pollastre al curri amb poma Enciam Pa integral 1-8 logurt natural 2	Crema de carbassó Pa integral 1-8 Fruita
Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita	21 <small>532 Kcal 18,65 Gr 0,00 AGS 19,46 Prot 67,15 HC</small> Crema de verdures	Rodó de vedella al forn amb xampinyons	Cigrons estofats amb verdures	Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 logurt natural 2
21 <small>532 Kcal 18,65 Gr 0,00 AGS 19,46 Prot 67,15 HC</small> Crema de verdures	22 <small>845 Kcal 26,53 Gr 0,00 AGS 39,29 Prot 108,41 HC</small> Arròs amb tomàquet	16 <small>757 Kcal 27,55 Gr 0,00 AGS 36,76 Prot 84,57 HC</small> Pèsols amb patates	Crema de verdures	18 <small>870 Kcal 30,29 Gr 0,00 AGS 50,91 Prot 94,72 HC</small> Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Pollastre al forn
Trita francesa 3	Llom arrebossat 1-2-3-8T-12T	23 <small>915 Kcal 21,65 Gr 0,00 AGS 33,85 Prot 138,65 HC</small> Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Hamburguesa de cigrons i pollastre 1T-8-13	Pa integral 1-8 Fruita	24 <small>571 Kcal 10,98 Gr 0,00 AGS 33,21 Prot 79,40 HC</small> Bròquil i patata
Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 logurt natural 2	29 <small>808 Kcal 29,79 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 80,18 HC</small> Llenties estofades amb verdures	Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	Bròquil i patata	Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
28 <small>725 Kcal 17,11 Gr 0,00 AGS 47,67 Prot 100,73 HC</small> Arròs amb xampinyons i tomàquet	29 <small>808 Kcal 29,79 Gr 0,00 AGS 45,80 Prot 80,18 HC</small> Llenties estofades amb verdures	30 <small>832 Kcal 22,55 Gr 0,00 AGS 25,43 Prot 129,06 HC</small> Llaços amb pesto 1-3T-8T-9-11T	24 <small>571 Kcal 10,98 Gr 0,00 AGS 33,21 Prot 79,40 HC</small> Bròquil i patata	Pa integral 1-8 Fruita
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 Fruita	Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita	Trita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons	25 <small>762 Kcal 23,69 Gr 0,00 AGS 40,42 Prot 101,94 HC</small> Cigrons estofats amb espinacs
			Pa integral 1-8 Fruita	Bacallà amb samfaina 1-4-13T
			31 <small>754 Kcal 30,92 Gr 0,00 AGS 35,83 Prot 77,65 HC</small> Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes 9 Patates xips Pa integral 1-8 logurt natural 2	Pa integral 1-8 Fruita

ALÉRGICOS (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

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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

7 <small>548 Kcal 17,77 Gr 0,00 AGS 32,43 Prot 62,43 HC</small> Crema de espinacs amb formatge 2	8 <small>766 Kcal 20,76 Gr 0,00 AGS 18,66 Prot 121,74 HC</small> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Trita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 logurt natural 2	9 <small>572 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 24,78 Prot 67,45 HC</small> Sopa de verdures amb pasta 1-3T	10 <small>771 Kcal 21,45 Gr 0,00 AGS 42,69 Prot 98,15 HC</small> Pasta amb salsa de carbassa 1-3T	11 <small>636 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,60 Prot 97,73 HC</small> Llenties estofades amb verdures
Pollastre amb salsa de llimona 13	Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 logurt natural 2	Arròs amb tomàquet Garrons de porc al forn	Mongetes seques estofades Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 9
Pa integral 1-8 Fruita	Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	Patates xips Pa integral 1-8 Fruita	Enciam Pa integral 1-8 Fruita	Enciam Pa integral 1-8 Fruita
14 <small>683 Kcal 15,03 Gr 0,00 AGS 34,08 Prot 100,87 HC</small> Arròs amb verdures i tomàquet	15 <small>639 Kcal 20,24 Gr 0,00 AGS 15,20 Prot 91,51 HC</small> Crema de pastanaga	Salsitxes de porc a la planxa 13	Pollastre al curri amb poma Enciam Pa integral 1-8 logurt natural 2	Crema de carbassó Pa integral 1-8 Fruita
Pit de pollastre a la planxa	Trita de patates 3	Pa integral 1-8 Pruna	Cigrons estofats amb verdures	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Pollastre al forn
Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita	Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	Rodó de vedella al forn amb xampinyons	Crema de verdures	Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 logurt natural 2
21 <small>532 Kcal 18,65 Gr 0,00 AGS 19,46 Prot 67,15 HC</small> Crema de verdures	22 <small>845 Kcal 26,53 Gr 0,00 AGS 39,29 Prot 108,41 HC</small> Arròs amb tomàquet	23 <small>915 Kcal 21,65 Gr 0,00 AGS 33,85 Prot 138,65 HC</small> Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Hamburguesa de cigrons i pollastre 1T-8-13	24 <small>571 Kcal 10,98 Gr 0,00 AGS 33,21 Prot 79,40 HC</small> Bròquil i patata	25 <small>740 Kcal 21,12 Gr 0,00 AGS 43,54 Prot 91,88 HC</small> Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa 3	Llom arrebossat 1-2-3-8T-12T	Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons	Pit de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 logurt natural 2	Enciam i tomàquet Pa integral 1-8 Fruita	30 <small>832 Kcal 22,55 Gr 0,00 AGS 25,43 Prot 129,06 HC</small> Llaços amb pesto 1-3T-8T-9-11T	Pa integral 1-8 Fruita	Pebrot verd al forn Pa integral 1-8 Fruita
28 <small>716 Kcal 17,48 Gr 0,00 AGS 36,11 Prot 101,16 HC</small> Arròs amb xampinyons i tomàquet	29 <small>810 Kcal 31,43 Gr 0,00 AGS 45,90 Prot 79,01 HC</small> Llenties estofades amb verdures	Trita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	31 <small>754 Kcal 30,92 Gr 0,00 AGS 35,83 Prot 77,65 HC</small> Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes 9 Patates xips Pa integral 1-8 logurt natural 2	
Gall d'indi a la planxa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 Fruita	Cuixes de pollastre amb lloret i farigola Pa integral 1-8 Fruita			

ALÉRGICOS (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

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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1 <small>555 Kcal 21,53 Gr 0,00 AGS 34,97 Prot 45,90 HC</small> Crema de carbassó Heura a la planxa amb verdures 8	2 <small>994 Kcal 28,73 Gr 0,00 AGS 19,83 Prot 157,03 HC</small> Arròs amb tomàquet Hamburguesa de cigrons i pastanaga 1T-3T-8T-9T-12T Patates xips Pa integral 1-8 Fruita	3 <small>651 Kcal 13,42Gr 0,00 AGS 24,47 Prot 104,99 HC</small> Mongetes seques estofades Espinacs amb patata	4 <small>677 Kcal 25,80 Gr 0,00 AGS 22,35Prot 86,55HC</small> Coliflor i patata Tofu amb verdures 8
7 <small>732 Kcal 21,87 Gr 0,00 AGS 56,20 Prot 74,15 HC</small> Crema de espinacs Seitan amb verdures 1-8 Pa integral 1-8 Fruita	8 <small>802 Kcal 28,56 Gr 0,00 AGS 17,07 Prot 108,99 HC</small> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8	9 <small>656 Kcal 13,41 Gr 0,00 AGS 18,56Prot 108,35 HC</small> Sopa de verdures amb pasta 1-3T Hamburguesa de cigrons i pastanaga 1T-3T-8T-9T-12T Pa integral 1-8 Pruna	10 <small>849 Kcal 27,92Gr 0,00 AGS 30,83 Prot 114,90 HC</small> Pasta amb salsa de carbassa 1-3T Cigrons amb espinacs saltejats amb all 13 Pa integral 1-8 logurt de soja 8	11 <small>636 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,60Prot 97,73HC</small> Llenties estofades amb verdures Crema de carbassó Pa integral 1-8 Fruita
14 <small>1.109 Kcal 30,54 Gr 0,00 AGS 22,40 Prot 179,72 HC</small> Arròs amb verdures i tomàquet Hamburguesa de seitan i xampinyons 1-8-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita	15 <small>838 Kcal 20,73 Gr 0,00 AGS 29,84 Prot 130,14 HC</small> Crema de pastanaga Hamburguesa de llenties i menta 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T Pebrot vermell i verd saltats Pa integral 1-8 Fruita	16 <small>768 Kcal 17,96 Gr 0,00 AGS 17,55Prot 128,20 HC</small> Pèsols amb patates Arròs amb verdures Pa integral 1-8 Fruita	17 <small>657 Kcal 15,79Gr 0,00 AGS 20,45 Prot 103,82 HC</small> Cigrons estofats amb verdures Crema de verdures Pa integral 1-8 Fruita	18 <small>834 Kcal 24,66 Gr 0,00 AGS 29,36Prot 118,05HC</small> Espaguetis amb tomàquet 1-3T Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto 9-13 Pa integral 1-8 logurt de soja 8
21 <small>624 Kcal 30,97 Gr 0,00 AGS 18,73 Prot 54,97 HC</small> Crema de verdures Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8 Pa integral 1-8 logurt de soja 8	22 <small>723 Kcal 15,92 Gr 0,00 AGS 18,12 Prot 120,85 HC</small> Arròs amb tomàquet Mongetes seques amanides 13 Pa integral 1-8 Fruita	23 <small>853 Kcal 15,10 Gr 0,00 AGS 22,64Prot 153,41 HC</small> Macarrons amb tomàquet 1-3T Hamburguesa de cigrons 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9T-13T Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	24 <small>830 Kcal 15,77Gr 0,00 AGS 32,28 Prot 136,19 HC</small> Bròquil i patata Hamburguesa de llenties i menta 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T Pa integral 1-8 Fruita	25 <small>740 Kcal 17,30 Gr 0,00 AGS 22,60Prot 119,22HC</small> Cigrons estofats amb espinacs Trinxat de carbassa Pa integral 1-8 Fruita
28 <small>749 Kcal 19,64 Gr 0,00 AGS 31,45 Prot 104,59 HC</small> Arròs amb xampinyons i tomàquet Heura a la planxa amb verdures 8 Pa integral 1-8 Fruita	29 <small>690 Kcal 13,64 Gr 0,00 AGS 24,39 Prot 110,35 HC</small> Llenties estofades amb verdures Carbassa i patata al forn Pa integral 1-8 Fruita	30 <small>939 Kcal 22,36 Gr 0,00 AGS 36,61Prot 142,01 HC</small> Llaços amb pesto(sense formatge) 1-3T-8T-9-11T Hamburguesa de tofu i xampinyons 8-9-12 Pebrot vermell i verd saltats Pa integral 1-8 Fruita	31 <small>714 Kcal 34,47Gr 0,00 AGS 20,71 Prot 76,90 HC</small> Crema de pastanaga, carbassa i moniato Tofu amb verdures 8 Patates xips Pa integral 1-8 Postre de Castanyada(sense al·lèrgens)	

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

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.