

# SETEMBRE 2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

9



10 Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç a la meunière (amb maïtega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga  
logurt

11



12 Llagos amb pesto  
Truita de carbassó amb enciam i olives  
Fruita de temporada

13 Crema de pastanaga

Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Oh no! Se'ns han perdut les nostres maletes! Saps on estan?



Troba 2 com aquestal

16 Espirals amb tomàquet i formatge

Llom a la planxa amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

17 Crema de carbassa i mongetes seques

Truita de patata amb enciam i olives  
logurt

18 Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19 Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina  
Fruita de temporada

20 Broquil amb patata

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

23

Llenties amb arròs  
Crema de pastanaga  
Fruita de temporada

24 Mongeta tendra, patatà i pastanaga

Llom a la planxa amb salsa de poma i xips  
Fruita de temporada

25 Amanida de pasta amb salsa rosa

Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro  
logurt

26 Arròs amb xampinyons i tomàquet

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

27 Cigrons amb patata i oli d'oliva

Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

30 Macarrons amb tomàquet i formatge

Salmó al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

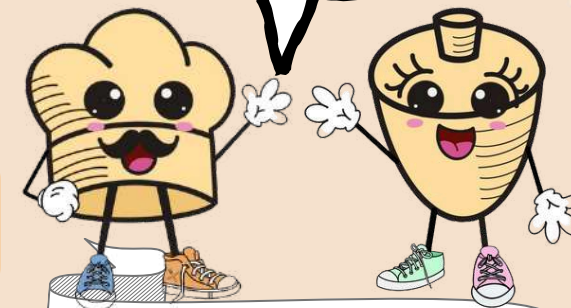
1

2

3

4

Benvinguts a aquest nou curs!!! Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta celebrar coses, per què no les celebrem junts??



GASTRONOMIC DAY



La Vostra Cuina  
CATERING

• 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 selaboren.

• 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 Valles  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com

**DIA 30: DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA** El Dia Mundial de la Llimona se celebra el 30 de setembre i té com a objectiu posar en valor la cadena global d'aquest cítric. Argentina és el país capdavanter en producció de llimones. **DEFINICIÓ:** Fruit cítric comestible del llimoner, de color groc i de forma ovalada, que té un gust molt àcid i és molt aromàtic.

### QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

Deixar perdre aquells aliments o begudes que, sent aptes per al consum humà, acaben per no ser ingerits, bé perquè en són descartats o bé pel seu deteriorament.

#### QUÈ HI POTS FER?



#### CONSERVA CORRECTAMENT ELS ALIMENTS



Sensibilitzar els infants i joves col·labora a crear una consciència familiar que ajudi a adoptar un consum basat en el valor dels aliments, la cura i la responsabilitat ambiental, la importància de reduir i evitar el malbaratament alimentari.

#### QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT?



### SABEM QUANT MALBARATEM AL MENJADOR?

Al món un de cada tres aliments es perd o malbarata. Als menjadors de les escoles molts aliments acaben igual. Per això, els menjadors tenen un paper important en la prevenció del malbaratament alimentari!

### NO DESCARTIS FRUITES I VERDURES PEL SEU ASPECTE COM SÓN LES FRUITES I VERDURES IMPERFECTES?





RECOMANEM...



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Carbassó



Porro



Meló



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Raiïm



Plàtan



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Pruna

## 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 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\*.

### \*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pòls 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.

## 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



## Dilluns

**9** 840 Kcal 29,45 Gr 0,00 AGS 34,94 Prot 107,62 HC

Arròs amb tomàquet  
 Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3T-8T  
 Enciam i llavors de gira-sol 9T  
 Pa integral 1T-8T  
 Fruita

**16** 989 Kcal 33,23 Gr 0,00 AGS 33,23 Prot 136,04 HC

Espirals amb tomàquet i formatge 1T-2T-3T  
 Varettes de lluç 1T-4T-8T-11T

Enciam i tomàquet  
 Pa integral 1T-8T  
 Fruita

**23** 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC

Llenties amb arròs

Crema de pastanaga

Pa integral 1T-8T  
 Fruita

**30** 952 Kcal 34,32 Gr 0,00 AGS 45,72 Prot 108,90 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1T-2T-3T  
 Salmó al forn 4T  
 Enciam i pastanaga ratllada  
 Pa integral 1T-8T  
 Fruita

## Dimarts

**10** 597 Kcal 17,14 Gr 0,00 AGS 36,67 Prot 67,41 HC

Llenties estofades amb verdures  
 Filet de lluç meunière 4-13

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

**17** 658 Kcal 24,99 Gr 0,00 AGS 20,22 Prot 79,47 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates 3

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

**24** 650 Kcal 22,04 Gr 0,00 AGS 22,60 Prot 85,59 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4  
 Patates xips  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

## Dimecres

**11****18** 793 Kcal 17,16 Gr 0,00 AGS 22,37 Prot 130,77 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons i pollastre 8-13

Enciam i blat de moro  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**25** 821 Kcal 27,38 Gr 0,00 AGS 32,56 Prot 106,82 HC

Amanida de pasta(amb salsa) 1-2T-3-4-5T-8T-10T

Truita francesa 3  
 Enciam i blat de moro  
 Pa integral 1-8  
 logurt natural 2

## Dijous

**12** 1.044 Kcal 39,72Gr 0,00 AGS 29,40 Prot 138,15 HC

Llaços amb pesto 1-3T-9  
 Truita de carbassó i patata 3

Enciam i olives negres  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**19** 725 Kcal 22,30Gr 0,00 AGS 39,71 Prot 96,52 HC

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina 1-4-13T

Pa integral 1-8  
 Fruita

**26** 652 Kcal 16,46Gr 0,00 AGS 22,85 Prot 100,80 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

## Divendres

**13** 602 Kcal 20,67 Gr 0,00 AGS 26,64Prot 72,28HC

Crema de pastanaga  
 Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet(ketchup al gust) 8T-10-13  
 Enciam i blat de moro  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**20** 571 Kcal 10,98 Gr 0,00 AGS 33,21Prot 79,40HC

Bròquil i patata

Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Pa integral 1-8  
 Fruita

**27** 718 Kcal 19,64 Gr 0,00 AGS 39,06Prot 92,78HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Aletes de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**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 > 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

- 9** 776 Kcal 29,81 Gr 0,00 AGS 32,40 Prot 96,78 HC  
Arròs amb tomàquet  
Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) **3T-8T**  
Enciam i llavors de gira-sol **9T**  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 16** 817 Kcal 23,48 Gr 0,00 AGS 37,78 Prot 112,60 HC  
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet  
Llom a la planxa
- Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 23** 596 Kcal 14,06 Gr 0,00 AGS 20,88 Prot 91,88 HC  
Llenties amb arròs  
Crema de pastanaga
- Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 30** 863 Kcal 29,23 Gr 0,00 AGS 34,69 Prot 112,96 HC  
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet  
Salmó al forn **4T**  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

## Dimarts

- 10** 533 Kcal 17,50 Gr 0,00 AGS 34,13 Prot 56,57 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç meunière **4-13**
- Enciam i pastanaga ratllada  
Pa sense gluten **11T-12T**  
logurt natural **2**
- 17** 594 Kcal 25,35 Gr 0,00 AGS 17,68 Prot 68,63 HC  
Crema de carbassa i mongeta seca **13**  
Truita de patates **3**
- Enciam i olives negres  
Pa sense gluten **11T-12T**  
logurt natural **2**
- 24** 545 Kcal 20,55 Gr 0,00 AGS 8,35 Prot 80,45 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Llom al forn amb salsa de poma  
Patates xips  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

## Dimecres



- 11**
- 18** 729 Kcal 17,52 Gr 0,00 AGS 19,83 Prot 119,93 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet  
Hamburguesa de cigrons i pollastre **8-13**
- Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 25** 748 Kcal 25,58 Gr 0,00 AGS 27,61 Prot 102,07 HC  
Amanida de pasta sense gluten **4**  
Truita francesa **3**  
Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten **11T-12T**  
logurt natural **2**

## Dijous

- 12** 819 Kcal 30,05 Gr 0,00 AGS 17,11 Prot 119,38 HC  
Pasta sense gluten i ou amb pesto **9**  
Truita de carbassó i patata **3**
- Enciam i olives negres  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 19** 588 Kcal 17,52 Gr 0,00 AGS 36,36 Prot 80,54 HC  
Cigrons estofats amb verdures  
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) **4-13T**
- Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 26** 588 Kcal 16,82 Gr 0,00 AGS 20,31 Prot 89,96 HC  
Arròs amb xampinyons i tomàquet  
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**  
Enciam i llavors de gira-sol **9**  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

## Divendres

- 13** 519 Kcal 20,89 Gr 0,00 AGS 23,57 Prot 57,66 HC  
Crema de pastanaga  
Hamburguesa de vedella a la planxa **8T-13**
- Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 20** 507 Kcal 11,34 Gr 0,00 AGS 30,67 Prot 68,56 HC  
Bròquil i patata  
Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
- Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita
- 27** 654 Kcal 20,00 Gr 0,00 AGS 36,52 Prot 81,94 HC  
Cigrons amb patata i oli d'oliva  
Aletes de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten **11T-12T**  
Fruita

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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**9** 813 Kcal 27,60 Gr 0,00 AGS 33,61 Prot 106,53 HC

Arròs amb tomàquet  
Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3T-8T  
Enciam  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

**16** 907 Kcal 28,57 Gr 0,00 AGS 48,81 Prot 108,54 HC

Espirals amb tomàquet i formatge 1T-2T-3T  
Llom a la planxa

Enciam i tomàquet  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

**23** 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC

Llenties amb arròs

Crema de pastanaga

Pa integral 1T-8T  
Fruita

**30** 952 Kcal 34,32 Gr 0,00 AGS 45,72 Prot 108,90 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1T-2T-3T  
Salmó al forn 4T  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

**10** 597 Kcal 17,14 Gr 0,00 AGS 36,67 Prot 67,41 HC

Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç meunière 4-13

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

**17** 658 Kcal 24,99 Gr 0,00 AGS 20,22 Prot 79,47 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates 3

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

**24** 609 Kcal 20,19 Gr 0,00 AGS 10,89 Prot 91,29 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom al forn amb salsa de poma  
Patates xips  
Pa integral 1-8  
Fruita

**11**



**18** 793 Kcal 17,16 Gr 0,00 AGS 22,37 Prot 130,77 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons i pollastre 8-13

Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
Fruita

**25** 821 Kcal 27,38 Gr 0,00 AGS 32,56 Prot 106,82 HC

Amanida de pasta(amb salsa) 1-2T-3-4-5T-8T-10T  
Truita francesa 3  
Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
logurt natural 2

**12** 849 Kcal 22,13 Gr 0,00 AGS 23,19 Prot 134,00 HC

Llaços amb tomàquet 1-3T  
Truita de carbassó i patata 3

Enciam i olives negres  
Pa integral 1-8  
Fruita

**19** 725 Kcal 22,30 Gr 0,00 AGS 39,71 Prot 96,52 HC

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina 1-4-13T

Pa integral 1-8  
Fruita

**26** 625 Kcal 14,61 Gr 0,00 AGS 21,52 Prot 99,71 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

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

**13** 583 Kcal 20,53 Gr 0,00 AGS 26,11 Prot 68,50 HC

Crema de pastanaga  
Hamburguesa de vedella a la planxa 8T-13

Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
Fruita

**20** 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

**27** 718 Kcal 19,64 Gr 0,00 AGS 39,06 Prot 92,78 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Aletes de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa integral 1-8  
Fruita

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 > 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

**9** 840 Kcal 29,45 Gr 0,00 AGS 34,94 Prot 107,62 HC

Arròs amb tomàquet  
Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3T-8T  
Enciam i llavors de gira-sol 9T  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

**16** 835 Kcal 23,01 Gr 0,00 AGS 43,35 Prot 108,54 HC

Espirals amb tomàquet 1T-3T  
Llom a la planxa

Enciam i tomàquet  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

**23** 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC

Llenties amb arròs  
Crema de pastanaga

Pa integral 1T-8T  
Fruita

**30** 881 Kcal 28,76 Gr 0,00 AGS 40,26 Prot 108,90 HC

Macarrons amb tomàquet 1T-3T  
Salmó al forn 4T  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1T-8T  
Fruita

## Dimarts

**10** 564 Kcal 16,39 Gr 0,00 AGS 37,42 Prot 59,91 HC

Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç meunière 4-13

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

**17** 624 Kcal 24,24 Gr 0,00 AGS 20,97 Prot 71,97 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13  
Trita de patates 3

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

**24** 609 Kcal 20,19 Gr 0,00 AGS 10,89 Prot 91,29 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Llom al forn amb salsa de poma  
Patates xips  
Pa integral 1-8  
Fruita

## Dimecres



**11**

**18** 793 Kcal 17,16 Gr 0,00 AGS 22,37 Prot 130,77 HC

Arròs amb verdures i tomàquet  
Hamburguesa de cigrons i pollastre 8-13

Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
Fruita

**25** 773 Kcal 24,41 Gr 0,00 AGS 34,52 Prot 99,36 HC

Amanida de pasta (sense salsa) 1-3T-4  
Trita francesa 3  
Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
logurt de soja 8

## Dijous

**12** 1.044 Kcal 39,72 Gr 0,00 AGS 29,40 Prot 138,15 HC

Llaços amb pesto 1-3T-9  
Trita de carbassó i patata 3

Enciam i olives negres  
Pa integral 1-8  
Fruita

**19** 652 Kcal 17,16 Gr 0,00 AGS 38,90 Prot 91,38 HC

Cigrons estofats amb verdures  
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T

Pa integral 1-8  
Fruita

**26** 652 Kcal 16,46 Gr 0,00 AGS 22,85 Prot 100,80 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

## Divendres

**13** 583 Kcal 20,53 Gr 0,00 AGS 26,11 Prot 68,50 HC

Crema de pastanaga  
Hamburguesa de vedella a la planxa 8T-13

Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-8  
Fruita

**20** 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

**27** 718 Kcal 19,64 Gr 0,00 AGS 39,06 Prot 92,78 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva  
Aletes de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa integral 1-8  
Fruita

**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.

## Dilluns

**9** 843 Kcal 31,13 Gr 0,00 AGS 28,93 Prot 108,84 HC

Arròs amb tomàquet

Tofu amb verdures **8T**Pa integral **1T-8T**

Fruita

**16** 1.047 Kcal 21,74 Gr 0,00 AGS 36,96 Prot 174,55 HCEspirals amb tomàquet **1T-3T**

Hamburguesa de lleties i menta

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

Pebrot vermell i verd saltats

Pa integral **1T-8T**

Fruita

**23** 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC

Lleties amb arròs

Crema de pastanaga

Pa integral **1T-8T**

Fruita

**30** 870 Kcal 16,15 Gr 0,00 AGS 34,62 Prot 140,10 HCMacarrons amb tomàquet **1T-3T**

Hamburguesa de tofu i xampinyons

**8T-9T-12T**

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral **1T-8T**

Fruita

## Dimarts

**10** 667 Kcal 16,73 Gr 0,00 AGS 31,15 Prot 87,25 HC

Lleties estofades amb verdures

Carxofes amb patata

Pa integral **1-8**logurt de soja **8****17** 641 Kcal 25,46 Gr 0,00 AGS 44,05 Prot 52,29 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Seitan amb verdures **1-8-11T**Pa integral **1-8**logurt de soja **8****24** 1.122 Kcal 37,18 Gr 0,00 AGS 23,38 Prot 164,39 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de seitan i xampinyons

**1-8-12T**

Patates xips

Pa integral **1-8**

Fruita

## Dimecres

**11****18** 802 Kcal 16,16 Gr 0,00 AGS 16,62 Prot 145,53 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons

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

Enciam i blat de moro

Pa integral **1-8**

Fruita

**25** 1.004 Kcal 23,88 Gr 0,00 AGS 42,89 Prot 152,43 HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat

de moro **1-3T**

Hamburguesa de lleties i menta

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

Tomàquet al forn

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

## Dijous

**12** 950 Kcal 28,23 Gr 0,00 AGS 28,67 Prot 141,67 HC

Llaços amb pesto (sense formatge)

**1-3T-9**

Amanida de cigrons amb daus de

tomàquet i pesto **9-13**Pa integral **1-8**

Fruita

**19** 656 Kcal 15,90 Gr 0,00 AGS 21,20 Prot 102,85 HC

Cigrons estofats amb verdures

Crema de carbassó

Pa integral **1-8**

Fruita

**26** 771 Kcal 17,98 Gr 0,00 AGS 18,58 Prot 130,71 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Humus de cigrons amb bastonets de

cogombre i pastanaga **12-13**Pa integral **1-8**

Fruita

## Divendres

**13** 682 Kcal 17,90 Gr 0,00 AGS 16,87 Prot 104,20 HC

Crema de pastanaga

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

**1T-3T-8T-9T-12T**Pa integral **1-8**

Fruita

**20** 726 Kcal 29,40 Gr 0,00 AGS 30,57 Prot 78,56 HC

Bròquil i patata

Tofu amb verdures **8**Pa integral **1-8**

Fruita

**27** 737 Kcal 14,72 Gr 0,00 AGS 24,01 Prot 120,94 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Coliflor i patata

Pa integral **1-8**

Fruita

**AL·LÈRGENOS (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

- 9** 840 Kcal 29,45 Gr 0,00 AGS 34,94 Prot 107,62 HC  
 Arròs amb tomàquet  
 Pit de pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) **3T-8T**  
 Enciam i llavors de gira-sol **9T**  
 Pa integral **1T-8T**  
 Fruita
- 16** 907 Kcal 28,57 Gr 0,00 AGS 48,81 Prot 108,54 HC  
 Espirals amb tomàquet i formatge **1T-2T-3T**  
 Llom a la planxa
- Enciam i tomàquet  
 Pa integral **1T-8T**  
 Fruita
- 23** 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC  
 Llenties amb arròs
- Crema de pastanaga
- Pa integral **1T-8T**  
 Fruita
- 30** 926 Kcal 29,96 Gr 0,00 AGS 36,57 Prot 121,55 HC  
 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat **1T-2T-3T**  
 Ous al forn amb patates i tomàquet **3T**  
 Pa integral **1T-8T**  
 Fruita

## Dimarts

- 10** 721 Kcal 24,68 Gr 0,00 AGS 47,09 Prot 71,27 HC  
 Llenties estofades amb verdures  
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
- Pa integral **1-8**  
 logurt natural **2**
- 17** 658 Kcal 24,99 Gr 0,00 AGS 20,22 Prot 79,47 HC  
 Crema de carbassa i mongeta seca **13**
- Truita de patates **3**
- Enciam i olives negres  
 Pa integral **1-8**  
 logurt natural **2**
- 24** 609 Kcal 20,19 Gr 0,00 AGS 10,89 Prot 91,29 HC  
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
- Llom al forn amb salsa de poma  
 Patates xips  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita

## Dimecres



- 11**
- 18** 793 Kcal 17,16 Gr 0,00 AGS 22,37 Prot 130,77 HC  
 Arròs amb verdures i tomàquet
- Hamburguesa de cigrons i pollastre **8-13**
- Enciam i blat de moro  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita
- 25** 751 Kcal 20,87 Gr 0,00 AGS 27,77 Prot 108,46 HC  
 Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro **1-3T**  
 Truita francesa **3**  
 Enciam i blat de moro  
 Pa integral **1-8**  
 logurt natural **2**

## Dijous

- 12** 1.044 Kcal 39,72 Gr 0,00 AGS 29,40 Prot 138,15 HC  
 Llaços amb pesto **1-3T-9**  
 Truita de carbassó i patata **3**
- Enciam i olives negres  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita
- 19** 594 Kcal 18,57 Gr 0,00 AGS 18,67 Prot 85,17 HC  
 Cigrons estofats amb verdures
- Llom al forn\*
- Espàrrecs al forn  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita
- 26** 695 Kcal 16,54 Gr 0,00 AGS 34,04 Prot 101,35 HC  
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
- Pit de pollastre a la planxa  
 Pebrot verd al forn  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita

## Divendres

- 13** 583 Kcal 20,53 Gr 0,00 AGS 26,11 Prot 68,50 HC  
 Crema de pastanaga  
 Hamburguesa de vedella a la planxa **8T-13**
- Enciam i blat de moro  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita
- 20** 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
- 27** 718 Kcal 19,64 Gr 0,00 AGS 39,06 Prot 92,78 HC  
 Cigrons amb patata i oli d'oliva
- Aletes de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa integral **1-8**  
 Fruita

**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 > 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

**9** 660 Kcal 16,48 Gr 0,00 AGS 33,84 Prot 93,16 HC

Arròs amb tomàquet  
 Pit de pollastre a la planxa  
 Enciam i llavors de gira-sol 9T  
 Pa blanc 1T-2T-9T-12T  
 Fruita

**16** 856 Kcal 28,29 Gr 0,00 AGS 47,47 Prot 99,33 HC

Espirals amb tomàquet i formatge  
 1T-2T-3T  
 Llom a la planxa

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

**23** 459 Kcal 11,22 Gr 0,00 AGS 28,08 Prot 58,44 HC

Crema de pastanaga  
 Gall d'indi al curri

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

**30** 902 Kcal 34,04 Gr 0,00 AGS 44,38 Prot 99,69 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge  
 ratllat 1T-2T-3T  
 Salmó al forn 4T  
 Enciam i pastanaga ratllada  
 Pa blanc 1T-2T-9T-12T  
 Fruita

## Dimarts

**10** 459 Kcal 14,76 Gr 0,00 AGS 25,88 Prot 49,99 HC

Carxofes amb patata  
 Filet de lluç meunière 4-13  
 Enciam i pastanaga ratllada  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 logurt natural 2

**17** 608 Kcal 24,59 Gr 0,00 AGS 17,72 Prot 72,11 HC

Crema de carbassa  
 Truita de patates 3

Enciam i olives negres  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 logurt natural 2

**24** 559 Kcal 19,91 Gr 0,00 AGS 9,55 Prot 82,08 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
 Llom al forn amb salsa de poma  
 Patates xips  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 Fruita

## Dimecres

**11****18** 649 Kcal 18,14 Gr 0,00 AGS 29,94 Prot 92,06 HC

Arròs amb verdures i tomàquet  
 Pollastre amb salsa de llimona 13

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

**25** 756 Kcal 24,88 Gr 0,00 AGS 32,43 Prot 97,65 HC

Amanida de pasta (sense salsa) 1-3T-4  
 Truita francesa 3  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 logurt natural 2

## Dijous

**12** 993 Kcal 39,44 Gr 0,00 AGS 28,06 Prot 128,93 HC

Llaços amb pesto 1-3T-9  
 Truita de carbassó i patata 3  
 Enciam i olives negres  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 Fruita

**19** 431 Kcal 12,51 Gr 0,00 AGS 27,64 Prot 58,92 HC

Crema de carbassó  
 Bacallà amb samfaina (sense  
 al·lèrgens) 4-13T

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

**26** 601 Kcal 16,18 Gr 0,00 AGS 21,51 Prot 91,59 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

## Divendres

**13** 471 Kcal 14,08 Gr 0,00 AGS 28,30 Prot 57,18 HC

Crema de pastanaga  
 Abadejo al forn 4  
 Albergínia al forn  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 Fruita

**20** 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

**27** 526 Kcal 16,42 Gr 0,00 AGS 28,54 Prot 62,87 HC

Coliflor i patata  
 Aletes de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc 1-2T-9T-12T  
 Fruita

**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

**9** 840 Kcal 29,45 Gr 0,00 AGS 34,94 Prot 107,62 HC

Arròs amb tomàquet  
 Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 3T-8T  
 Enciam i llavors de gira-sol 9T  
 Pa integral 1T-8T  
 Fruita

**16** 907 Kcal 28,57 Gr 0,00 AGS 48,81 Prot 108,54 HC

Espirals amb tomàquet i formatge 1T-2T-3T  
 Llom a la planxa

Enciam i tomàquet  
 Pa integral 1T-8T  
 Fruita

**23** 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC

Llenties amb arròs  
 Crema de pastanaga

Pa integral 1T-8T  
 Fruita

**30** 952 Kcal 34,32 Gr 0,00 AGS 45,72 Prot 108,90 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat 1T-2T-3T  
 Salmó al forn 4T  
 Enciam i pastanaga ratllada  
 Pa integral 1T-8T  
 Fruita

## Dimarts

**10** 597 Kcal 17,14 Gr 0,00 AGS 36,67 Prot 67,41 HC

Llenties estofades amb verdures  
 Filet de lluç meunière 4-13

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

**17** 658 Kcal 24,99 Gr 0,00 AGS 20,22 Prot 79,47 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates 3

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

**24** 609 Kcal 20,19 Gr 0,00 AGS 10,89 Prot 91,29 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
 Llom al forn amb salsa de poma  
 Patates xips  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

## Dimecres

**11****18** 793 Kcal 17,16 Gr 0,00 AGS 22,37 Prot 130,77 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons i pollastre 8-13

Enciam i blat de moro  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**25** 806 Kcal 25,16 Gr 0,00 AGS 33,77 Prot 106,86 HC

Amanida de pasta (sense salsa) 1-3T-4  
 Truita francesa 3  
 Enciam i blat de moro  
 Pa integral 1-8  
 logurt natural 2

## Dijous

**12** 1.044 Kcal 39,72 Gr 0,00 AGS 29,40 Prot 138,15 HC

Llaços amb pesto 1-3T-9  
 Truita de carbassó i patata 3

Enciam i olives negres  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**19** 725 Kcal 22,30 Gr 0,00 AGS 39,71 Prot 96,52 HC

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina 1-4-13T

Pa integral 1-8  
 Fruita

**26** 652 Kcal 16,46 Gr 0,00 AGS 22,85 Prot 100,80 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

## Divendres

**13** 583 Kcal 20,53 Gr 0,00 AGS 26,11 Prot 68,50 HC

Crema de pastanaga  
 Hamburguesa de vedella a la planxa 8T-13

Enciam i blat de moro  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**20** 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

**27** 718 Kcal 19,64 Gr 0,00 AGS 39,06 Prot 92,78 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva  
 Aletes de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa integral 1-8  
 Fruita

**AL·LÈRGENOS (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.