

DESEMBRE 2024-2025

Dilluns

2 Lenties amb arròs
Crema d'espinacs
Fruita de temporada

Dimarts

3 Macarrons amb tomàquet i formatge
Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de girasol
logurt

Dimecres

4 **GASTRONOMIC DAY**
Aljoota (Caldo de peix amb arròs)
Bragioli (Rodó de vedella amb patates al forn)
Fruita de temporada

Dijous

5 Coliflor amb patata
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Divendres

6 **FESTA**

Quin fred que fa!
Necessitem abrigar-nos, sabeu on estar les nostres bufandes?



Troba 2 bufandes!

9 Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet
logurt

10 Crema d'espinacs amb formatge
Botifarra de pagès amb amanida
Fruita de temporada

11 Fideuà de peix i marisc
Salmó amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

12 Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre a la planxa amb xips
Fruita de temporada

13 Bròquil i patata
Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

16 Lenties estofades amb verdures
Crema de pastanaga
Fruita de temporada

17 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

18 Crema de carbassó
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada

19 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

20 Escudella de nadal
Pollastre amb panses i prunes
Natilles i neules

23 **FESTA**

24 **FESTA**

25 **FESTA**

26 **FESTA**

27 **FESTA**



• 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: 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.

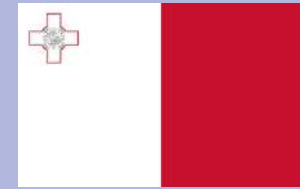
VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850/B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Valles
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

Gastronomic day

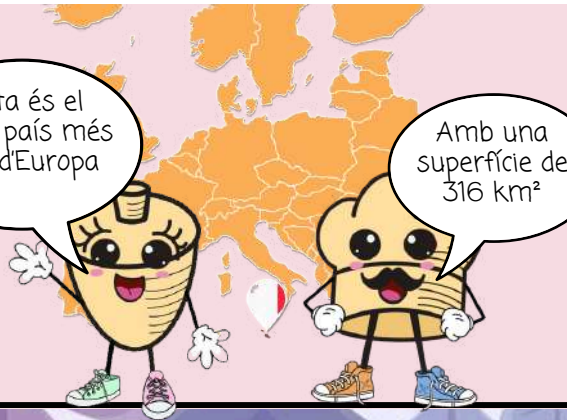
Viatge a Malta



EL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN MALTA, QUE ÉS UN ARXIPÈLAG DE LA MEDITERRÀNIA CENTRAL QUE SE SITUA ENTRE SICÍLIA I LA COSTA D'ÀFRICA DEL NORD

Malta és el cinquè país més petit d'Europa

Amb una superfície de 316 km²



TEMPLES D'HAGAR QIM



ST PETER'S POOL



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



POPEYE VILLAGE

A Malta l'idioma nacional és el maltès i també es parla anglès

Hello, how are you?
I'm all right!



L'animal nacional és el "podenc faraònic"



ALJOTTA



BRAGIOLI



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



IMQARET

L'esport nacional és el Bocci o petanca maltesa



ELS BENEFICIS DE MENJAR EN FAMÍLIA

A LA NOSTRA CULTURA MOLTES DE LES CELEBRACIONS TENEN LLOC AL VOLTANT D'UNA TAULA. SEIEM JUNTS PER CELEBRAR AMB LA FAMÍLIA, AMB ELS AMICS O AMB ELS COMPANYS DE FEINA LES FESTES IMPORTANTS, QUE SEMPRE S'ACOMPANYEN D'UN BON MENJAR. L'IMPORTANT NO ÉS TANT L'ALIMENT QUE HI HA SOBRE LES ESTOVALLES SINÓ EL FET DE COMPARTIR UNA ESTONA JUNTS. PERÒ AQUESTES TROBADES NO NECESSÀRIAMENT S'HAN DE RESERVAR PER ALS MOMENTS ESPECIALS.

ELS ÀPATS FAMILIARS SÓN EL MOMENT EN EL QUAL ES REUNEIXEN TOTS O GAIREBÉ TOTS ELS MEMBRES D'UNA MATEIXA FAMÍLIA PER COMPARTIR UN MENJAR ESTRUCTURAT, INDEPENDENTMENT DE L'HORA EN QUÈ ES REALITZI. CONSTITUEIXEN UNA ACTIVITAT CENTRAL I UN PARTICULAR PUNT DE TROBADA EN LA VIDA DIÀRIA DELS SEUS MEMBRES, I ÉS VITAL PER ENFORTIR LA UNITAT I LA COHESIÓ FAMILIAR.

PER ALS NENS, MENJAR EN FAMÍLIA DE MANERA HABITUAL AFAVOREIX L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS I DE CONDUCTES ALIMENTÀRIES. ELS AJUDA A EXPLORAR NOUS ALIMENTS, A CONÈIXER RECEPTES LLIGADES A LA PRÒPIA TRADICIÓ I CULTURA, I CONTRIBUEIX A MILLORAR EL SEU PATRÓ ALIMENTARI. COM MÉS NOMBRE DE MENJARS EN FAMÍLIA, MENYS RISC D'OBESITAT.

UNA RECEPTE PER FER EN FAMÍLIA:

QUÈ NECESSITEU?

PER A LA MASSA (12 CRESTES):

- 100 ML D'AIGUA
- 100 ML D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
- 100 G DE MANTEGA POMADA
- FARINA 300 G (LA QUE ADMETI PERQUÈ DEPÈN DEL TIPUS DE FARINA)
- SAL (1 CULLERADETA RASA)

PER AL FARCIMENT:

- 2 LLAUNES DE TONYINA EN OLI
- RESTES DE SAMFAINA (SI NO TENIU SAMFAINA: 1/2 CEBA, 1/2 CARABASSÓ, 1/2 PEBROT VERMELL, SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA...)
- 1 OU
- SAL
- OLI D'OLIVA VERGE

COM S'HA DE PREPARAR?

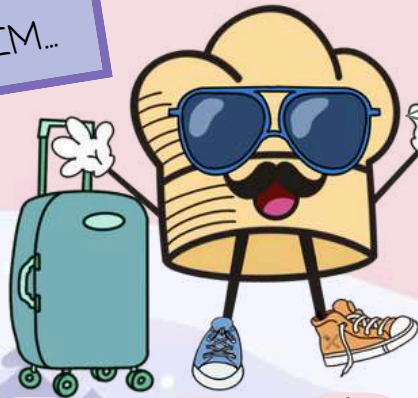
- POSEU EN UN BOL ELS LÍQUIDS I AFEGIU-HI LA SAL. DESPRÉS, LA FARINA.
- REMENEU-HO BÉ I, QUAN ESTIGUI BEN BARREJAT, COMENCEU A PASTAR AMB LES MANS FINS QUE QUEDI UNA MASSA HOMOGÈNIA.
- NO LA MANIPULEU GAIRE PERQUÈ MÉS TARD NO ENCONGEIXI. HA DE QUEDAR TOVA. SI S'ENGANXA A LES MANS HI HEU D'AFEGIR UNA MICA MÉS DE FARINA.
- EMBOLIQUEU LA MASSA AMB FILM TRANSPARENT I DEIXEU-LA REPOSAR 1 HORA.
- MENTRESTANT, PREPAREU EL FARCIT BARREJANT 3-4 CULLERADES DE SAMFAINA AMB LA TONYINA ESCORREGUDA. SI NO TENIU SAMFAINA PODEU FER UN SOFREGIT AMB ALGUNES VERDURES QUE TINGUEU A CASA.
- ESCALFEU EL FORN A 180 °C . ESTENEU LA MASSA SOBRE LA SUPERFÍCIE DE TREBALL I DEIXEU-LA TAN FINA COM SIGUI POSSIBLE (NO MÉS DE 2 MM).
- TALLEU CERCLES D'UNS 10 CM DE DIÀMETRE AMB UN OBJECTE RODÓ PRESSIONANT-LO SOBRE LA MASSA FINS A OBTENIR-NE UN CERCLE.
- EMPLENEU CADA CRESTA AMB UNA CULLERADA DE FARCIMENT AL CENTRE. DOBLEGUEU LES CRESTES SOBRE SI MATEIXES I TANQUEU-LES AIXAFANT LES VORES AMB LES PUNTES D'UNA FORQUILLA O AMB ELS DITS.
- UNA VEGADA TANCÀDES POSEU-LES EN UNA SAFATA DE FORN SOBRE PAPER D'ENFORNAR. BATEU UN OU I AMB L'AJUDA D'UN PINZELL DE CUINA PINTEU LES CRESTES PERQUÈ QUEDIN BRILLANTS.
- FIQUEU-LES AL FORN UNS 10 MINUTS O FINS QUE TINGUIN EL COLOR DAURAT.

CRESTES DE TONYINA AMB SAMFAINA



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

RECOMANEM...



Iniciem el mes de
desembre i amb molta
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?

- 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, etc.)

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.

Per sopar:

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



Carxofa



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Ceba



Bròquil



Carbassa



Porro



Pera groga



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Col



Toronja



Espinacs



Poma



Dilluns

2 535 Kcal 13,12 Gr 0,00 AGS 20,69 Prot 78,65 HC
Llenties amb arròs
Crema de espinacs

Fruita

9 692 Kcal 32,56 Gr 0,00 AGS 16,90 Prot 72,46 HC
Arròs amb tomàquet
Tempeh a la planxa amb verdures
1T-8-12T

logurt de soja 8

16 541 Kcal 13,09 Gr 0,00 AGS 20,02 Prot 79,25 HC
Llenties estofades amb verdures

Crema de pastanaga

Fruita

Dimarts

3 691 Kcal 20,32 Gr 0,00 AGS 25,68 Prot 98,03 HC
Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Humus de cigrons amb bastonets de
cogombre i pastanaga 12-13

logurt de soja 8

10 695 Kcal 27,91 Gr 0,00 AGS 21,72 Prot 88,78 HC
Crema de espinacs
Falafel a la jardinera 1T-3T-8T-9T-12T

Fruita

17 677 Kcal 14,36 Gr 0,00 AGS 15,53 Prot 119,61 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) 8
Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T
Enciam i llavors de carbassa 9
Fruita

Dimecres

4 645 Kcal 18,21 Gr 0,00 AGS 13,45 Prot 104,87 HC
Trinxat de carbassa
Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T

Patata fornera
Fruita

11 774 Kcal 23,46 Gr 0,00 AGS 30,51 Prot 106,03 HC
Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Hamburguesa de bròquil i tofu
1T-8-9T-12T

Enciam i tomàquet
Fruita

18 617 Kcal 21,17 Gr 0,00 AGS 51,63 Prot 52,44 HC
Crema de carbassó

Seitan amb verdures

Fruita

Dijous

5 532 Kcal 18,02 Gr 0,00 AGS 28,71 Prot 55,78 HC
Coliflor i patata
Heura a la planxa amb verdures 8

Fruita

12 713 Kcal 25,53 Gr 0,00 AGS 19,71 Prot 97,86 HC
Cigrons estofats amb verdures
Crema de carbassa

Patates xips
Fruita

19 604 Kcal 17,40 Gr 0,00 AGS 14,86 Prot 89,76 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de cigrons i pastanaga
1T-3T-7T-8T-9T-12TEnciam i tomàquet
Fruita

Divendres



13 570 Kcal 25,24 Gr 0,00 AGS 19,89 Prot 65,01 HC
Bròquil i patata
Tofu amb verdures 8

Fruita

20 505 Kcal 20,00 Gr 0,00 AGS 29,40 Prot 42,99 HC
Crema de verdures

Heura a la planxa amb verdures 8

natilla de vainilla de soja 8

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacaueu 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

2 644 Kcal 13,68 Gr 0,00 AGS 24,05 Prot 99,49 HC

Llenties amb arròs

Crema de espinacs

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

9 703 Kcal 20,66 Gr 0,00 AGS 20,63 Prot 104,60 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 2

16 650 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,38 Prot 100,09 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de pastanaga

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dimarts

3 779 Kcal 26,31 Gr 0,00 AGS 34,72 Prot 96,78 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 2

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 2

10 660 Kcal 33,24 Gr 0,00 AGS 26,59 Prot 60,11 HC

Crema de espinacs amb formatge 2

Botifarra de porc 13

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

17 608 Kcal 13,81 Gr 0,00 AGS 20,55 Prot 96,70 HC

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

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de carbassa 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dimecres

4 628 Kcal 22,36 Gr 0,00 AGS 29,80 Prot 74,38 HC

Caldo d'au amb arròs 10

Rodó de vedella amb patates al forn

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

11 872 Kcal 28,56 Gr 0,00 AGS 40,04 Prot 107,67 HC

Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Salmó al forn 4

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

18 617 Kcal 19,91 Gr 0,00 AGS 14,86 Prot 88,01 HC

Crema de carbassó

Truita de patates 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dijous

5 615 Kcal 17,06 Gr 0,00 AGS 39,67 Prot 72,20 HC

Coliflor i patata

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

12 901 Kcal 30,76 Gr 0,00 AGS 44,93 Prot 107,84 HC

Cigrons estofats amb verdures

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Patates xips

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

19 626 Kcal 24,88 Gr 0,00 AGS 23,50 Prot 73,14 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Divendres

**6****13** 578 Kcal 13,45 Gr 0,00 AGS 38,12 Prot 77,15 HC

Bròquil i patata

Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-12T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

20 674 Kcal 24,10 Gr 0,00 AGS 38,02 Prot 75,07 HC

Escudella de Nadal 1-3T-8-10-11T-13

Pollastre al forn amb panses i prunes 7T-9T

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

natilles i neules 1-2-3-7T-8-9T-12T

AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 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

2 580 Kcal 14,60 Gr 0,00 AGS 21,11 Prot 84,93 HC
Llenties amb arròs

Crema de espinacs

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

9 638 Kcal 21,58 Gr 0,00 AGS 17,69 Prot 90,04 HC
Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 2

16 585 Kcal 14,57 Gr 0,00 AGS 20,44 Prot 85,53 HC
Llenties estofades amb verdures

Crema de pastanaga

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

Dimarts

3 761 Kcal 27,34 Gr 0,00 AGS 28,75 Prot 97,12 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
8T

Formatge ratllat 2
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i llavors de gira-sol 9
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 2

10 595 Kcal 34,16 Gr 0,00 AGS 23,65 Prot 45,55 HC
Crema de espinacs amb formatge 2

Botifarra de porc 13
Enciam i olives negres
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

17 543 Kcal 14,73 Gr 0,00 AGS 17,61 Prot 82,14 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de carbassa 9
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

Dimecres

4 563 Kcal 23,28 Gr 0,00 AGS 26,86 Prot 59,82 HC
Caldo d'au amb arròs 10

Rodó de vedella amb patates al forn

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

11 854 Kcal 29,59 Gr 0,00 AGS 34,07 Prot 108,01 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
8T

Salmó al forn 4
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

18 552 Kcal 20,83 Gr 0,00 AGS 11,92 Prot 73,45 HC
Crema de carbassó

Truita de patates 3

Enciam i olives negres
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

Dijous

5 550 Kcal 17,98 Gr 0,00 AGS 36,73 Prot 57,64 HC
Coliflor i patata

Pernilets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

12 836 Kcal 31,68 Gr 0,00 AGS 41,99 Prot 93,28 HC
Cigrons estofats amb verdures

Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Patates xips
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

19 561 Kcal 25,80 Gr 0,00 AGS 20,56 Prot 58,58 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

Divendres



6
Bròquil i patata

13 431 Kcal 13,75 Gr 0,00 AGS 16,56 Prot 56,19 HC
Filet de lluç al forn 4
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita

20 600 Kcal 18,97 Gr 0,00 AGS 31,03 Prot 76,11 HC
Escudella de Nadal sense gluten i ou
8T-10-13
Pollastre al forn amb panses i prunes
7T-9T
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Natilles i neules sense gluten 2-7T-8-9T-14

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 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.



La Vostra Cuina

CATERING

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

ENRIC CASASSAS / Basal / Infants (3 a 12 anys)

lunes, 25 noviembre, 2024

Comida Primer Plato

Tallarines amb verdures i tomàquet / Tallarines con verduras y tomate

Aigua,Tallarines (sèmola de BLAT),Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Saltat Campestre (mongeta groga(24%), mongeta tendra(16%), pastanaga(17%), albergínia fregida(12%) (albergínia i oli de girasol) i ceba(8%)),Sal Fina 1kg

Comida Segundo Plato

Bacallà amb salsa de tomàquet / Bacalao con salsa de tomate

Cueta de Bacallà (bacallà (PEIX), sal i aigua.),Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Sal Fina 1kg,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Pastanaga Daus,Farigola Mòlta,Romaní Molt,Orenga Fulla,Pebre Vermell de la Vera Dolç

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

Enciam Iceberg(jop),Pastanaga Juliana,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural

martes, 26 noviembre, 2024

Comida Primer Plato

Crema de carbassó / Crema de calabacín

Patata Dau,Carbassó Dau,Ceba Dau (2x2,5),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Sal Fina 1kg,Aigua

Comida Segundo Plato

Truita de patates / Tortilla de patatas

Truita de Patata/ceba (patata fregida 58% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, ceba fregida 8% (ceba, oli d'oliva verge, sal i corrector de l'acidesa E-330), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma.)

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

Enciam Iceberg(jop),Tomàquet Ensaladilla,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

miércoles, 27 noviembre, 2024

Comida Primer Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate

Sal Fina 1kg,Arròs Vaporitzat 5 Ks LORTET,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Aigua,All Trossejat

Comida Segundo Plato

Hamburguesa de cigrons i pollastre / Hamburguesa de garbanzos y pollo

Hamburguesa Pollastre i Cigrons (carn de pollastre (58%), cigrons cuits (41%) [cigrons, aigua ,sal, segrestant (EDTA) i conservant(METABISULFIT sòdic)], SOIA texturitzada,cereals(arròs 4% mínim),sal,feclua de patata, maltodextrina, sucre, dextrosa,espècies, conservants (SULFIT sòdic i diacetat sòdic), antioxidants (ascorbat ascòbtic),aromes naturals, colorant (E-120) y proteïna de pollastre)

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

Enciam Iceberg(jop),Blat de Moro 3 Kgs. (blat de moro, aigua, sucre, sal),Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

jueves, 28 noviembre, 2024

Comida Primer Plato

Mongetes seques estofades / Judias blancas estofadas

Pastanaga Daus,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Patata Fresca Dau Petita,Sal Fina 1kg,Aigua,Mongeta Seca Arrocinca Granel 10 Kg.

Comida Segundo Plato

Pollastre arrebossat / Pollo rebozado

Pit Pollastre Filetejada a Granel,LLET Sencera (LLET),Ou Sencer Pasteuritzat 10 Litres (OU de gallina,corrector d'acidesa (acid cítric), i conservadors (sorbato potàsico i benzoato sodico).),Farina de Blat (BLAT),Pa Ratllat (farina de BLAT, aigua, sal i llevat.),Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.,Sal Fina 1kg

Comida Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

Enciam Iceberg(jop),Aceituna Negras en Rodajas Lata 3 Kg. (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós),Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

viernes, 29 noviembre, 2024

Comida Primer Plato

Mongeta tendra, patata i pastanaga / Judias verdes, patata y zanahorias

Mongeta Tendra Plana,Patata Fresca Dau Petita,Pastanaga Baby,Sal Fina 1kg,Oli de Pinyolada 5l

Comida Segundo Plato

Estofat de porc amb xampinyons / Estofado de cerdo con champiñones

Porc Coll S/os Daus,Xampinyó Laminat,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Aigua,Sal Fina 1kg,Farigola Mòlta,Romaní Molt,Orenga Fulla,Pebr Vermell de la Vera Dolç

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

lunes, 2 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Llenties amb arròs / Lentejas con arroz

Pastanaga Daus,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Arròs Vaporitzat 5 Ks LORTET,Sal Fina 1kg,Aigua,LLenties Parda 5 Kgs.

Comida Segundo Plato

Crema de espinacs / Crema de espinacas

Patata Dau,Espinacs,Ceba Dau (2x2,5),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Sal Fina 1kg,Aigua

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

martes, 3 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Macarrons amb tomàquet / Macarrones con tomate

Aigua,Macarrons (BLAT),Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Sal Fina 1kg

Formatge ratllat / Queso rallado

Mozzarella Granulada 2kg (LLET)

Comida Segundo Plato

Filet de lluç al forn amb all i julivert / Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Oli de Pinyolada 5l,All Trossejat,Julivert,Sal Fina 1kg,LLom de LLuç P.b.o. (lluç,aigua,estabilitzador (E451))

Comida Guarnición

Enciam i llavors de gira-sol / Lechuga y pipas de girasol

Enciam Iceberg(jop),Pipa Pelada Crua,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural

miércoles, 4 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Sopa de peix amb arròs / Sopa de pescado con arroz

Aigua,Sal Fina 1kg,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Crema Marisc 650g (Farina de BLAT, midó de patata, sal, potenciador del sabor (glutamat monosòdico), GAMBÀ en pols (8%), greix de palma, maltodextrina, hortalisses (4%) (tomàquet deshidratat, ceba en pols), LACTOSA, colorant (E160c, E150c), proteïnes de la LLET, espècies (turmèric, arrel de julivert), aromes (conté API), extracte de llevat.),Daus de Rap (rap (PEIX) i estabilitzador E-330 E-331),Arròs Vaporitzat 5 Ks LORTET

Comida Segundo Plato

Rodó de vedella amb patates al forn / Redondo de ternera con patatas al horno

Rodó Vedella Davanter(Angus),Patata Fresca Panadera,Sal Fina 1kg,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Romaní Molt,Orenga Fulla,Farigola Mòlta,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Pebr Vermell de la Vera Dolç

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

jueves, 5 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Coliflor i patata / Coliflor con patatas

Sal Fina 1kg,Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.,Patata Fresca Dau Petita,Coliflor

Comida Segundo Plato

Pernilets de pollastre a l'allet / Jamoncitos de pollo al ajillo

Alls Secs,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Pernilets de Pollastre,Sal Fina 1kg

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

Enciam Iceberg(jop),Tomàquet Ensaladilla,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

lunes, 9 diciembre, 2024



La Vostra Cuina

CATERING

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

ENRIC CASASSAS / Basal / Infants (3 a 12 anys)

Comida Primer Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate

Sal Fina 1kg,Arròs Vaporitzat 5 Ks LORTET,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Aigua,All Trossejat

Comida Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

Truita Francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).)

Comida Guarnició

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

Enciam Iceberg(jop),Pastanaga Juliana,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural

martes, 10 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Crema de espinacs amb formatge / Crema de espinacas con queso

Patata Dau,Espinacs,Ceba Dau (2x2,5),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Sal Fina 1kg,Aigua,Mozzarella Granulada 2kg (LLET)

Comida Segundo Plato

Botifarra de porc / Butifarra de cerdo a la plancha

Botifarra Porc 140 Grms. (carn de picada de porc(86%), aigua, flocs de pèsol, sal, pebre, conservador(SULFIT de sodi)i extracte d'orenga),Oli de Gira-Sol Alt Oleic

Comida Guarnició

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

Enciam Iceberg(jop),Aceituna Negras en Rodajas Lata 3 Kg. (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós),Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

miércoles, 11 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Fideuà de peix i marisc / Fideua de pescado y marisco(sin alioli)

Fideus N°1 (BLAT),Aigua,Daus de Potó (Calamar(MOL:LUSC), antioxidant(E330 i E331)),Preparat Sopa de Marisc S/c (daus POTÓN (MOL:LUSC), músculo (MOL:LUSC), gamba (CRUSTACI), cloïssa (CRUSTACI), SULFITS (E223), estab (E451,E452), sal),Pebrot Vermell,Brou de Peix Pols (sal, fècula de blat de moro, potenciador del sabor (glutamat monosòdic), sucre, greix vegetal de palma, extracte de proteïna vegetal SOIA, extracte de llevat, GAMBIA (CRUSTACIS), PEIX deshidratat, ceba, colorants naturals (E150d i E160c), aroma (PEIX I CRUSTACIS), oli d'oliva verge, espècies (cúrcuma) i antioxidant (extracte de romaní)),Julivert,Pebre Blanc,Sal Fina 1kg,All Trossejat,Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all)

Salsa all i oli / salsa alioli

Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Aigua,Sal Fina 1kg,Salsa All I Oli Pols 1kg (OU 36%, all 36%, sal, dextrosa, ALBÚMINA, oli d'oliva 3,2%, aroma, espessidor (E-415), potenciador de sabor (glutamat monosòdic), acidulant (àcid cítric), colorant (betacarotè).)

Comida Segundo Plato

Salmó al forn / Salmón al horno

LLom Salmó (PEIX),Sal Fina 1kg,Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.

Comida Guarnició

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

Enciam Iceberg(jop),Tomàquet Ensaladilla,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

jueves, 12 diciembre, 2024

Comida Primer Plato

Cigrons estofats amb verdures / Garbanzos estofados con verduras

Aigua,Sal Fina 1kg,Patata Fresca Dau Petita,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Pastanaga Daus,Cigrons Pedrosillano 5 Kgs.,Bicarbonat

Comida Segundo Plato

Pit de pollastre a la planxa amb salsa / Pechuga de pollo a la plancha con salsa

Sal Fina 1kg,Pastanaga Ensaladilla,Pebre Vermell de la Vera Dolç,Pit Pollastre Filetejada a Granel,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Oli de Pinyolada 5l

Comida Guarnició

Patates xips / patatas chips

Xips 450g (patata, oli de gira-sol i sal.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

viernes, 13 diciembre, 2024

Comida Primer Plato



La Vostra Cuina

CATERING

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

ENRIC CASASSAS / Basal / Infants (3 a 12 anys)

Bròquil i patata / Brócoli con patatas

Bròquil,Patata Fresca Dau Petita,Sal Fina 1kg,Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.

Comida
Segundo Plato

Filet de lluç arrebossat / Filete de merluza rebozado

LLuç Arg Ft Pbo 80-120 1x6 (lluç,aigua,estabilitzador (E451)),Sal Fina 1kg,Farina de Blat (BLAT),Pa Ratllat (farina de BLAT, aigua, sal i llevat.),Oli de Gira-Sol Alt Oleic

Comida
Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

Enciam Iceberg(jop),Blat de Moro 3 Kgs. (blat de moro, aigua, sucre, sal),Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrossada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

lunes, 16 diciembre, 2024

Comida Primer
Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

Pastanaga Daus,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Patata Fresca Dau Petita,Sal Fina 1kg,Aigua,LLenties Parda 5 Kgs.

Comida
Segundo Plato

Crema de pastanaga / Crema de zanahorias

Patata Dau,Pastanaga Daus,Ceba Dau (2x2,5),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Sal Fina 1kg,Aigua

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

martes, 17 diciembre, 2024

Comida Primer
Plato

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) / Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y guisantes)

Arròs Vaporitzat 5 Ks LORTET,Blat de Moro Cuit en Gra "La Huerta" Lata 3 Kg. (blat de moro,aigua,sal,àcid cítric i ascòrbic),Pèsols,Pastanaga Daus,Aigua,Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.,Sal Fina 1kg,Salsa Soia (aigua, sucre, proteïna de SOIA hidrolitzada (10%), colorant E-150D,sal, estabilitzador E-415, aroma, acidulant E-330)

Comida
Segundo Plato

Filet de lluç al forn amb all i julivert / Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Oli de Pinyolada 5l,All Trossejat,Julivert,Sal Fina 1kg,LLom de LLuç P.b.o. (lluç,aigua,estabilitzador (E451))

Comida
Guarnición

Enciam i llavors de carbassa / Lechuga y pipas de calabaza

Enciam Iceberg(jop),Pipa Carbassa Pelada Crua,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrossada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

miércoles, 18 diciembre, 2024

Comida Primer
Plato

Crema de carbassó / Crema de calabacín

Patata Dau,Carbassó Dau,Ceba Dau (2x2,5),Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Sal Fina 1kg,Aigua

Comida
Segundo Plato

Truita de patates / Tortilla de patatas

Truita de Patata/ceba (patata fregida 58% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, ceba fregida 8% (ceba, oli d'oliva verge, sal i corrector de l'acidesa E-330), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma.)

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

Enciam Iceberg(jop),Aceituna Negras en Rodajas Lata 3 Kg. (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós),Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrossada, radicchio i lollo vermell.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

jueves, 19 diciembre, 2024

Comida Primer
Plato

Mongeta tendra, patata i pastanaga / Judias verdes, patata y zanahorias

Mongeta Tendra Plana,Patata Fresca Dau Petita,Pastanaga Baby,Sal Fina 1kg,Oli de Pinyolada 5l

Comida
Segundo Plato

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa / Hamburguesa de ternera y cerdo a la plancha

Hamburguesa Mixta Vedella-Porc 90g (carn picada de vedella(42%) i porc(42%), aigua,flocs de pèsols (4.6%), sal, espècies i conservador (SULFIT de sodi) i extracte de orenga),Oli Oliva Intenso 1 Ltrs.

Comida
Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

Enciam Iceberg(jop),Tomàquet Ensaladilla,Amanida Camperola (enciam romà, escarola arrossada, radicchio i lollo vermell.)

Pan



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

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

ENRIC CASASSAS / Basal / Infants (3 a 12 anys)

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

Fruita / fruta

Poma Golden,Pera Conference,Plàtan,Taronja,Mandarina

viernes, 20 diciembre, 2024

Comida Primer
Plato

Escudella de Nadal / Escudella de Navidad

Sal Fina 1kg,Aigua,Verdures Sopa (coliflor, patata, pastanaga, porro, API, fesol tendre, pebrot i ceba.),Patata Dau,Carcasses Netes de Pollastre,Ossos de Vedella,Carcasses Netes de Pollastre,Pastanaga Daus,Cigrons Cuits (cigrons,aigua, sal, segrestant: EDTA (E-385) i conservant: METABISULFIT sòdic (E223).),Mandonguilla Mini Mixta (carn de porc (41%), carn de vedella (41%), aigua, sal, midó de blat de moro, proteïna vegetal de SOIA, dextrosa, conservador (E-224), SULFITS, espècies, antioxidants (E-301), colorant (E-120), proteïna de porc, all (2g), julivert (2g) i farina d'arròs.),Meravella Bossa (BLAT)

Comida
Segundo Plato

Pollastre al forn amb panses i prunes / Pollo al horno con pasas y ciruelas

Sal Fina 1kg,Pernilets de Pollastre,Oli de Gira-Sol Alt Oleic,Panses (panses i oli de cotó),Prunes S/os,Passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all),Pastanaga Daus

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (faina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Comida Postre

natilles i neules / natillas y neulas

Natilles Vainilla Pack 4 (LLET fresca pasteuritzada de vaca (86%), sucre, estabilitzant (E-1442), gelatina, aroma de vainilla, sal i colorant (annatto)),Neula (farina de BLAT, sucre, greix vegetal de palma, OU sencer en pols, lecitina de SOIA, colorant: Caramel E-150(d), sal, vanil·lina i aromes.)

Dilluns

2 335 Kcal 12,06 Gr 0,00 AGS 14,27 Prot 40,93 HC
 Crema de espinacs
 Filet de lluç amb tomàquet al forn **4**
 Fruita

9 594 Kcal 20,10 Gr 0,00 AGS 17,27 Prot 83,76 HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 logurt natural **2**

16 425 Kcal 17,52 Gr 0,00 AGS 25,23 Prot 48,01 HC
 Crema de pastanaga
 Bacallà al forn amb ceba caramelitzada
4-13T
 Fruita

Dimarts

3 399 Kcal 17,82 Gr 0,00 AGS 19,65 Prot 36,56 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i llavors de gira-sol **9**
 logurt natural **2**

10 411 Kcal 15,14 Gr 0,00 AGS 27,58 Prot 39,68 HC
 Crema de espinacs amb formatge **2**
 Gall d'indi a la planxa
 Enciam i olives negres
 Fruita

17 487 Kcal 13,32 Gr 0,00 AGS 16,14 Prot 74,08 HC
 Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i llavors de carbassa **9**
 Fruita

Dimecres

4 518 Kcal 21,80 Gr 0,00 AGS 26,44 Prot 53,54 HC
 Caldo d'au amb arròs **10**
 Rodó de vedella amb patates al forn
 Fruita

11 604 Kcal 35,90 Gr 0,00 AGS 29,82 Prot 35,37 HC
 Saltat de verdures
 Salmó al forn **4**
 Enciam i tomàquet
 Fruita

18 508 Kcal 19,35 Gr 0,00 AGS 11,50 Prot 67,17 HC
 Crema de carbassó
 Truita de patates **3**
 Enciam i olives negres
 Fruita

Dijous

5 506 Kcal 16,50 Gr 0,00 AGS 36,31 Prot 51,36 HC
 Coliflor i patata
 Pernilets de pollastre a l'allet
 Enciam i tomàquet
 Fruita

12 627 Kcal 25,82 Gr 0,00 AGS 31,58 Prot 64,60 HC
 Crema de carbassa
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Patates xips
 Fruita

19 432 Kcal 13,27 Gr 0,00 AGS 27,08 Prot 48,76 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Gall d'indi a la planxa
 Enciam i tomàquet
 Fruita

Divendres



13 387 Kcal 12,27 Gr 0,00 AGS 16,14 Prot 49,91 HC
 Bròquil i patata
 Filet de lluç al forn **4**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

20 492 Kcal 21,17 Gr 0,00 AGS 29,62 Prot 45,60 HC
 Crema de verdures
 Pollastre al forn amb panses i prunes
7T-9T
 Natilla de vainilla **2**

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 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

2 535 Kcal 13,12 Gr 0,00 AGS 20,69 Prot 78,65 HC

Llenties amb arròs
Crema de espinacs

Fruita

9 560 Kcal 19,35 Gr 0,00 AGS 18,02 Prot 76,26 HC

Arròs amb tomàquet
Truita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada
logurt de soja 8

16 541 Kcal 13,09 Gr 0,00 AGS 20,02 Prot 79,25 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de pastanaga

Fruita

Dimarts

3 548 Kcal 18,10 Gr 0,00 AGS 26,41 Prot 67,54 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i llavors de gira-sol 9
logurt de soja 8

10 536 Kcal 31,53 Gr 0,00 AGS 22,28 Prot 39,12 HC

Crema de espinacs
Botifarra de porc 13
Enciam i olives negres
Fruita

17 499 Kcal 13,25 Gr 0,00 AGS 17,19 Prot 75,86 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de carbassa 9

Fruita

Dimecres

4 518 Kcal 21,80 Gr 0,00 AGS 26,44 Prot 53,54 HC

Caldo d'au amb arròs 10
Rodó de vedella amb patates al forn

Fruita

11 763 Kcal 28,00 Gr 0,00 AGS 36,68 Prot 86,83 HC

Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Salmó al forn 4
Enciam i tomàquet
Fruita

18 508 Kcal 19,35 Gr 0,00 AGS 11,50 Prot 67,17 HC

Crema de carbassó

Truita de patates 3

Enciam i olives negres

Fruita

Dijous

5 506 Kcal 16,50 Gr 0,00 AGS 36,31 Prot 51,36 HC

Coliflor i patata
Pernilets de pollastre a l'allet
Enciam i tomàquet
Fruita

12 792 Kcal 30,20 Gr 0,00 AGS 41,57 Prot 87,00 HC

Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Patates xips
Fruita

19 517 Kcal 24,32 Gr 0,00 AGS 20,14 Prot 52,30 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13

Enciam i tomàquet

Fruita

Divendres

6



13 387 Kcal 12,27 Gr 0,00 AGS 16,14 Prot 49,91 HC

Bròquil i patata
Filet de lluç al forn 4
Enciam i blat de moro
Fruita

20 478 Kcal 14,88 Gr 0,00 AGS 30,40 Prot 53,80 HC

Escudella de Nadal sense gluten i ou 8T-10-13

Pollastre al forn amb panses i prunes 7T-9T

natilla de vainilla de soja 8

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 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

2 644 Kcal 13,68 Gr 0,00 AGS 24,05 Prot 99,49 HC

Llenties amb arròs

Crema de espinacs

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

9 703 Kcal 20,66 Gr 0,00 AGS 20,63 Prot 104,60 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 2

16 650 Kcal 13,65 Gr 0,00 AGS 23,38 Prot 100,09 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de pastanaga

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dimarts

3 779 Kcal 26,31 Gr 0,00 AGS 34,72 Prot 96,78 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 2

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 2

10 541 Kcal 17,35 Gr 0,00 AGS 31,48 Prot 61,79 HC

Crema de espinacs amb formatge 2

Botifarra de pollastre 8T-13

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

17 608 Kcal 13,81 Gr 0,00 AGS 20,55 Prot 96,70 HC

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

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de carbassa 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dimecres

4 683 Kcal 25,80 Gr 0,00 AGS 32,59 Prot 78,23 HC

Sopa de peix amb arròs 1-2-4-5-6T-10

Rodó de vedella amb patates al forn

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

11 1.131 Kcal 55,11 Gr 0,00 AGS 50,17 Prot 104,54 HC

Fideuà de peix i marisc

1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13

Salsa all i oli 1T-2T-3-4T-5T-6T-8T-10T

Salmó al forn 4

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

18 617 Kcal 19,91 Gr 0,00 AGS 14,86 Prot 88,01 HC

Crema de carbassó

Truita de patates 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dijous

5 615 Kcal 17,06 Gr 0,00 AGS 39,67 Prot 72,20 HC

Coliflor i patata

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

12 901 Kcal 30,76 Gr 0,00 AGS 44,93 Prot 107,84 HC

Cigrons estofats amb verdures

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Patates xips

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

19 595 Kcal 20,18 Gr 0,00 AGS 26,81 Prot 72,42 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa 8T-13

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Divendres

**6****13** 578 Kcal 13,45 Gr 0,00 AGS 38,12 Prot 77,15 HC

Broquil i patata

Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-12T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

20 601 Kcal 21,73 Gr 0,00 AGS 32,98 Prot 66,44 HC

Crema de verdures

Pollastre al forn amb panses i prunes 7T-9T

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
natilles i neules 1-2-3-7T-8-9T-12T

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacaueu 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.

SETMANA 3	Dilluns 2-DESEMBRE	Dimarts 3	Dimecres 4 JG MALTA	Dijous 5	Divendres 6-FESTA
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Llenties (75g=1.5R) amb arròs (76g=2R)	Macarrons (158g=3.5R) amb tomàquet i formatge	ALJOTA (Sopa de peix amb arròs) (95g d'arròs=2.5R)	Coliflor amb patata (130g patata=2R)	FESTA
	Crema d'espínacs (98g patata=1.5R)	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol + Pa (20g=1R)	BRAGIOLI (Rodó de vedella amb patates al forn) (98g patata=1.5R)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1.5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	
SETMANA 4	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Arròs (133g=3.5R) amb salsa de tomàquet	Crema d'espínacs amb formatge (130g patata=2R)	Fideua (135g=3R) de peix i marisc	Cigrons estofats (165g=3R) amb verdures	Bròquil amb patata (130g patata=2R)
	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (20g=1R)	Botifarra de pages amb amanida + Pa (40g=2R)	Salmó amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Pit de pollastre a la planxa amb xips (40g xips=2R)	Lluç arrebossat (1u=165g=1R) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)
POSTRE	Iogurt natural ensucrat (1.5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 5	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Llenties estofades (150g=3R) amb verdures	Arròs (114g=3R) 3 delícies (poc blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)	Crema de carbassó (98g patata=1.5R)	Mongeta tendra, patata (130g=2R) i pastanaga	Escudella de nadal (68g pasta=1.5R)
	Crema de pastanaga (65g patata=1R)	Filet de lluç al fon amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa + Pa (40g=2R)	Truita de patata (150g=2R) amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)	Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Pollastre sense panses i prunes + Pa (20g=1R)
POSTRE	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Natilles i neules (141g=1u=3.5R)

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

El pa servit en aquest menú serà blanc.

1R HC de fruita equival a:

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

Les racions pautades en aquest menú han estat extretes del la taula de racions d'hidrats de carboni de l'Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) i la Fundació per la Diabetis.

Excepte les racions de precuinats i fregits que han estat extretes del receptari de Vostra Cuina.

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



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

