

FEBRER 2024-2025

Dilluns

3 Llaços al pesto (pinyons i alfàbrega)
Trita a la francesa amb enciam i olives
logurt



Dimarts

4 Crema de pastanaga
Salsitxes amb amanida
Fruita de temporada



Dimecres

5 Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre amb salsa de llimona amb amanida
Fruita de temporada

Dijous

6 Cigrons estofats amb espinacs
Filet de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Divendres



Hi ha hagut una pluja de cors!
Tots els cors són de color rosa, però hi ha un que és de color lila.



Troba un cor lila!

10 Llenties estofades
Crema d'espàrrecs
Fruita de temporada

11 Arròs amb verdures i tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga
logurt

12 Sopa de peix amb pasta
Pit de pollastre amb salsa de ametlles i amanida
Fruita de temporada



13 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

14 Crema de carbassó
Filet de lluç enfarinat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



17 Coliflor i patata
Estofat de porc amb verdutetes
Fruita de temporada

18 Crema de porro i cigrons
Salmó amb amanida
Fruita de temporada



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

20 Macarrons amb tomàquet i formatge
Gallineta al forn amb all i julivert i enciam i olives
Fruita de temporada

21 **GASTRONOMIC DAY**
PASUL (Mongeta seca estofada amb verdures)
RAZNJICI (Broquetes de pollastre amb patates)
logurt



24 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada



25 Cigrons estofats amb verdures
Crema de verdures
Fruita de temporada

26 Trinxat de col i patata
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida (a elecció)*
Fruita de temporada



27 Crema de mongetes seques i carbassa
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

28 Fideuà de peix
Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
logurt

DIMECRES 26: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL O NO AMANIDA DE GUARNICIÓ

• 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
• Plat fred. Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
• Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.02850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel.: 93 721 20 00
www.vostracuina.com


La Vostra Cuina
C A T E R I N G

Gastronomic day

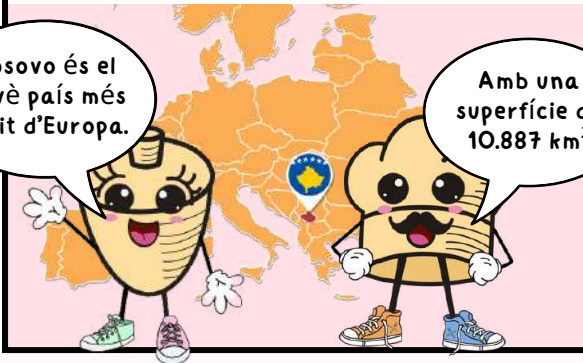
Viatge a Kosovo



KOSOVO, SITUAT EN EL CENTRE-SUD DEL CONTINENT, ÉS OFICIALMENT CONEGUT COM LA REPÚBLICA DE KOSOVO. LIMITA AMB SÈRBIA AL NORD, MONTENEGRO AL NORD-OEST, ALBÀNIA AL SUD-OEST I MACEDÒNIA DEL NORD AL SUD-EST, EXERCINT UN PAPER CRUCIAL A LA REGIÓ DELS BALSANS.

Kosovo és el novè país més petit d'Europa.

Amb una superfície de 10.887 km²



LLAC GAZIVODE



CIUTAT DE PRISTINA

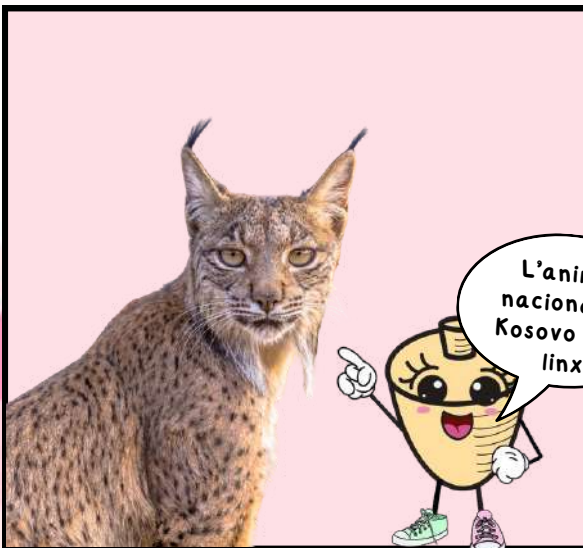


Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat.



CASCADAS DE MIRUSHA

A Kosovo l'idioma oficial és l'albanès i el serbi.



L'animal nacional de Kosovo és el linx



PASUL



RAZNJICI



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



AYRAN



PER QUÈ SE CELEBRA EL DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS?

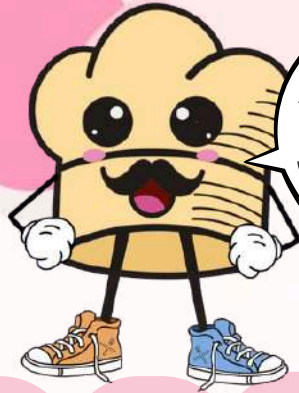
La celebració d'aquest dia representa una oportunitat única per sensibilitzar l'opinió pública sobre els llegums i el paper fonamental que exerceixen en la transformació cap a uns sistemes agroalimentaris més eficients, inclusivament, resilents i sostenibles amb la intenció de beneficiar la producció, la nutrició, el medi ambient i la vida, sense deixar a ningú enrere.



Els llegums nodreixen el sòl i les persones
Els llegums són les llavors comestibles de les plantes lleguminoses que es conreen tant per a consum humà com animal. Les mongetes, els cigrons i els pèsols són els tipus de llegums més coneguts i consumits, però a tot el món hi ha moltíssimes varietats i totes aporten grans beneficis des del punt de vista de seguretat alimentària, nutrició, salut, canvi climàtic i biodiversitat.



RECOMANEM...



Comencem el mes de febrer i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



Carbassa



Enciam



Bledes



Carxofa



Coliflor



Porro



Espinacs



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Col



Plàtan



Ceba



Mongeta tendra



Poma



Kiwi

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 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...

Podeu sopar...

Hortalisses

Hortalisses

Llegum

Llegum, peix, ou o carn

Peix

Llegum, ou o carn

Ou

Llegum, peix o carn

Carn

Llegum, peix o ou

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca

Altres

Fruita fresca



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 782 Kcal 22,98 Gr 0,00 AGS 27,39 Prot 109,77 HC
 Llaços amb pesto(sense formatge)
 1-3T-7T-8T-9-11T
 Hamburguesa de cigrons i pastanaga
 1T-3T-7T-8T-9T-12T
 Enciam i olives negres
 logurt de soja **8**

4 633 Kcal 21,30 Gr 0,00 AGS 51,60 Prot 55,72 HC
 Crema de pastanaga
 Seitan amb verdures
 Fruita

5 894 Kcal 29,76 Gr 0,00 AGS 18,20 Prot 157,88 HC
 Arròs amb tomàquet
 Hamburguesa de seitan i xampinyons
 1-8-12T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

6 645 Kcal 11,64Gr 0,00 AGS 17,89 Prot 89,34 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Crema de verdures
 Fruita

7


10 496 Kcal 8,00 Gr 0,00 AGS 20,58 Prot 79,05 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Crema de espàrrecs verds
 Fruita

11 617 Kcal 22,88 Gr 0,00 AGS 32,39 Prot 62,52 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Heura a la planxa amb verdures **8**
 logurt de soja **8**

12 68 Kcal 22,84 Gr 0,00 AGS 15,00 Prot 73,00 HC
 Cigrons amb espinacs saltejats amb all
 13
 Crema de pastanaga
 Fruita

13 65 Kcal 15,19Gr 0,00 AGS 27,20 Prot 114,10 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Hamburguesa de llenties i menta
 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i olives negres
 Fruita

14 559 Kcal 17,23 Gr 0,00 AGS 13,50 Prot 80,66 HC
 Crema de carbassó
 Hamburguesa de cigrons i pastanaga
 1T-3T-7T-8T-9T-12T
 Enciam i blat de moro
 Fruita

17 751 Kcal 28,06 Gr 0,00 AGS 23,01 Prot 99,86 HC
 Coliflor i patata
 Falafel a la jardineria 1T-3T-8T-9T-12T
 Fruita

18 649 Kcal 21,69 Gr 0,00 AGS 52,77 Prot 58,08 HC
 Crema de porros i cigrons **13**
 Seitan amb verdures
 Fruita

19 632 Kcal 14,73 Gr 0,00 AGS 13,08 Prot 122,69 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Hamburguesa de cigrons
 1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

20 37 Kcal 26,17Gr 0,00 AGS 24,54 Prot 102,24 HC
 Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
 Tofu amb verdures **8**
 Fruita

21 415 Kcal 10,87 Gr 0,00 AGS 23,80 Prot 52,36 HC
 Mongetes seques estofades
 Crema de espinacs
 logurt de soja **8**

24 681 Kcal 27,96 Gr 0,00 AGS 12,55 Prot 85,52 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
 Tempeh a la planxa amb verdures
 1T-8-12T
 Fruita

25 496 Kcal 9,91 Gr 0,00 AGS 17,04 Prot 82,21 HC
 Cigrons estofats amb verdures
 Crema de verdures
 Fruita

26 82 Kcal 13,53 Gr 0,00 AGS 14,52 Prot 69,02 HC
 Trinxat de col amb patata
 Mongetes seques amanides **13**
 Fruita

27 655 Kcal 22,48Gr 0,00 AGS 24,56 Prot 58,95 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca **13**
 Hamburguesa de bròquil i tofu
 1T-8-9T-12T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

28 752 Kcal 21,43 Gr 0,00 AGS 25,35 Prot 107,46 HC
 Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
 Hamburguesa de cigrons i pastanaga
 1T-3T-7T-8T-9T-12T
 Enciam i tomàquet
 logurt 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 > 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

3 694 Kcal 26,56 Gr 0,00 AGS 19,45 Prot 92,75 HC
 Pasta sense gluten i ou amb pesto
 7T-8T-9
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 2

4 535 Kcal 27,30 Gr 0,00 AGS 20,14 Prot 49,09 HC
 Crema de pastanaga
 Salsitxes de porc a la planxa 13
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

5 628 Kcal 18,66 Gr 0,00 AGS 27,98 Prot 85,47 HC
 Arròs amb tomàquet
 Pollastre amb salsa de llimona 13
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

6 636 Kcal 14,29Gr 0,00 AGS 24,37 Prot 75,51 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Filet de lluç al forn 4
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

7


10 540 Kcal 9,48 Gr 0,00 AGS 21,00 Prot 85,33 HC
 Lenties estofades amb verdures
 Crema de espàrrecs verds
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

11 625 Kcal 21,39 Gr 0,00 AGS 17,47 Prot 87,61 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 2

12 89 Kcal 24,01 Gr 0,00 AGS 38,23 Prot 78,98 HC
 Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou 4-8T
 Pit de pollastre amb salsa d'ametles 7T-9
 Patates xips
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

13 619 Kcal 30,61Gr 0,00 AGS 24,77 Prot 57,75 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

14 368 Kcal 13,41 Gr 0,00 AGS 13,43 Prot 45,57 HC
 Crema de carbassó
 Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

17 542 Kcal 14,88 Gr 0,00 AGS 29,07 Prot 67,66 HC
 Coliflor i patata
 Estofat de porc amb verdures
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

18 614 Kcal 18,34 Gr 0,00 AGS 27,18 Prot 50,95 HC
 Crema de porros i cigrons 13
 Salmó al forn 4
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

19 23 Kcal 21,71 Gr 0,00 AGS 13,45 Prot 113,17 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Truita de patates 3
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

20 95 Kcal 22,41Gr 0,00 AGS 38,59 Prot 110,04 HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T
 Formatge ratllat 2
 Gallineta al forn amb all i julivert 4
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

21 659 Kcal 25,95 Gr 0,00 AGS 36,95 Prot 65,73 HC
 Mongetes seques estofades
 Broqueta d'au amb patates
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 2

24 554 Kcal 14,26 Gr 0,00 AGS 26,95 Prot 85,59 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

25 540 Kcal 11,39 Gr 0,00 AGS 17,46 Prot 88,49 HC
 Cigrons estofats amb verdures
 Crema de verdures
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

26 25 Kcal 28,35 Gr 0,00 AGS 29,04 Prot 60,31 HC
 Trinxat de col amb patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i olives negres(opcional)
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

27 646 Kcal 20,25Gr 0,00 AGS 14,14 Prot 72,03 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca 13
 Truita de carbassó i patata 3
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita

28 718 Kcal 22,24 Gr 0,00 AGS 32,55 Prot 94,73 HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T
 Aletes de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 2

ALÈRGENOS (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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 675 Kcal 24,82 Gr 0,00 AGS 25,99 Prot 85,40 HC
Llaços amb pesto **1-3T-7T-8T-9-11T**
Truita francesa **3**
Enciam i olives negres
logurt de soja **8**

4 491 Kcal 25,82 Gr 0,00 AGS 19,72 Prot 42,81 HC
Crema de pastanaga
Salsitxes de porc a la planxa **13**
Enciam i blat de moro
Fruita

5 584 Kcal 17,18 Gr 0,00 AGS 27,56 Prot 79,19 HC
Arròs amb tomàquet
Pollastre amb salsa de llimona **13**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

6 492 Kcal 12,81Gr 0,00 AGS 23,97 Prot 69,28 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Enciam i tomàquet
Fruita

7


10 496 Kcal 8,00 Gr 0,00 AGS 20,58 Prot 79,05 HC
Llenties estofades amb verdures
Crema de espàrrecs verds
Fruita

11 547 Kcal 19,16 Gr 0,00 AGS 17,80 Prot 73,83 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Truita francesa **3**
Enciam i pastanaga ratllada
logurt de soja **8**

12 444 Kcal 22,53 Gr 0,00 AGS 37,81 Prot 72,70 HC
Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou **4-8T**
Pit de pollastre amb salsa d'ametlles **7T-9**
Patates xips
Fruita

13 575 Kcal 29,13Gr 0,00 AGS 24,35 Prot 51,47 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **13**
Enciam i olives negres
Fruita

14 324 Kcal 11,93 Gr 0,00 AGS 13,01 Prot 39,29 HC
Crema de carbassó
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Enciam i blat de moro
Fruita

17 498 Kcal 13,40 Gr 0,00 AGS 28,65 Prot 61,38 HC
Coliflor i patata
Estofat de porc amb verdures
Fruita

18 570 Kcal 16,86 Gr 0,00 AGS 26,76 Prot 44,67 HC
Crema de porros i cigrons **13**
Salmó al forn **4**
Enciam i blat de moro
Fruita

19 578 Kcal 20,23 Gr 0,00 AGS 13,03 Prot 106,89 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Truita de patates **3**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

20 516 Kcal 13,92Gr 0,00 AGS 35,50 Prot 87,96 HC
Macarrons amb tomàquet **1-3T-8T-11T**
Gallineta al forn amb all i julivert **4**
Enciam i olives negres
Fruita

21 582 Kcal 23,72 Gr 0,00 AGS 37,28 Prot 51,95 HC
Mongetes seques estofades
Broqueta d'au amb patates
logurt de soja **8**

24 583 Kcal 17,92 Gr 0,00 AGS 27,35 Prot 84,45 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**
Enciam i olives negres
Fruita

25 496 Kcal 9,91 Gr 0,00 AGS 17,04 Prot 82,21 HC
Cigrons estofats amb verdures
Crema de verdures
Fruita

26 581 Kcal 26,87 Gr 0,00 AGS 28,62 Prot 54,03 HC
Trinxat de col amb patata
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional)
Fruita

27 502 Kcal 18,77Gr 0,00 AGS 13,72 Prot 65,75 HC
Crema de carbassa i mongeta seca **13**
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

28 594 Kcal 19,90 Gr 0,00 AGS 35,91 Prot 66,05 HC
Macarrons amb tomàquet **1-3T-8T-11T**
Aletes de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
logurt de soja **8**

ALÈRGENOS (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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 818 Kcal 26,13 Gr 0,00 AGS 28,60 Prot 113,74 HC
Llaços amb pesto 1-3T-7T-8T-9-11T
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

4 600 Kcal 26,38 Gr 0,00 AGS 23,08 Prot 63,65 HC
Crema de pastanaga
Salsitxes de porc a la planxa 13
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

5 693 Kcal 17,74 Gr 0,00 AGS 30,92 Prot 100,03 HC
Arròs amb tomàquet
Pollastre amb salsa de llimona 13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

6 689 Kcal 14,20Gr 0,00 AGS 46,03 Prot 97,32 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

7


10 605 Kcal 8,56 Gr 0,00 AGS 23,94 Prot 99,89 HC
Llenties estofades amb verdures
Crema de espàrrecs verds
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

11 690 Kcal 20,47 Gr 0,00 AGS 20,41 Prot 102,17 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Truita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

12 76 Kcal 35,94 Gr 0,00 AGS 42,59 Prot 93,01 HC
Cigrons amb espinacs saltejats amb all 13
Pit de pollastre amb salsa d'ametles 7T-9
Patates xips
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

13 684 Kcal 29,69Gr 0,00 AGS 27,71 Prot 72,31 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

14 589 Kcal 13,17 Gr 0,00 AGS 35,22 Prot 84,42 HC
Crema de carbassó
Filet de lluç enfarinat 4
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

17 607 Kcal 13,96 Gr 0,00 AGS 32,01 Prot 82,22 HC
Coliflor i patata
Estofat de porc amb verdures
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

18 679 Kcal 17,42 Gr 0,00 AGS 30,12 Prot 65,51 HC
Crema de porros i cigrons 13
Salmó al forn 4
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

19 7078 Kcal 37,96 Gr 0,00 AGS 32,71 Prot 144,13 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3
Truita de patates(a elecció) 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

20 714 Kcal 21,38Gr 0,00 AGS 44,56 Prot 109,70 HC
Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 2
Gallineta al forn amb all i julivert 4
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

21 724 Kcal 25,03 Gr 0,00 AGS 39,89 Prot 80,29 HC
Mongetes seques estofades
Broqueta d'au amb patates
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

24 692 Kcal 18,48 Gr 0,00 AGS 30,71 Prot 105,29 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

25 605 Kcal 10,47 Gr 0,00 AGS 20,40 Prot 103,05 HC
Cigrons estofats amb verdures
Crema de verdures
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

26 690 Kcal 27,43 Gr 0,00 AGS 31,98 Prot 74,87 HC
Trinxat de col amb patata
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional)
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

27 611 Kcal 19,33Gr 0,00 AGS 17,08 Prot 86,59 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 13
Truita de carbassó i patata 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

28 737 Kcal 21,21 Gr 0,00 AGS 38,52 Prot 94,39 HC
Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Aletes de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

ALÈRGENOS (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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 595 Kcal 18,56 Gr 0,00 AGS 17,74 Prot 87,06 HC
 Arròs amb xampinyons
 Truita francesa **3**
 Enciam i olives negres
 logurt natural **2**

4 373 Kcal 14,46 Gr 0,00 AGS 24,46 Prot 42,31 HC
 Crema de pastanaga
 Bacallà al forn **4-13T**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

5 584 Kcal 17,18 Gr 0,00 AGS 27,56 Prot 79,19 HC
 Arròs amb tomàquet
 Pollastre amb salsa de llimona **13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

6 326 Kcal 11,96Gr 0,00 AGS 12,49 Prot 40,71 HC
 Crema de verdures
 Filet de lluç al forn **4**
 Enciam i tomàquet
 Fruita

7


10 606 Kcal 16,96 Gr 0,00 AGS 27,11 Prot 52,01 HC
 Crema de espàrrecs verds
 Salmó amb carbassa i boniato al forn **4**
 Enciam i llavors de gira-sol **9**
 Fruita

11 581 Kcal 19,91 Gr 0,00 AGS 17,05 Prot 81,33 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Truita francesa **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 logurt natural **2**

12 604 Kcal 23,53 Gr 0,00 AGS 31,66 Prot 63,09 HC
 Crema de pastanaga
 Pit de pollastre amb salsa d'ametles
7T-9
 Patates xips
 Fruita

13 563 Kcal 22,91Gr 0,00 AGS 21,77 Prot 64,34 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Ous al forn amb patates i tomàquet **3**
 Enciam i olives negres
 Fruita

14 324 Kcal 11,93 Gr 0,00 AGS 13,01 Prot 39,29 HC
 Crema de carbassó
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

17 492 Kcal 14,07 Gr 0,00 AGS 28,07 Prot 59,63 HC
 Coliflor i patata
 Estofat de porc amb verdures(sense llegums)
 Fruita

18 555 Kcal 16,54 Gr 0,00 AGS 25,98 Prot 42,44 HC
 Crema de porros
 Salmó al forn **4**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

19 589 Kcal 37,40 Gr 0,00 AGS 29,35 Prot 123,29 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) **3**
 Truita de patates(a elecció) **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

20 432 Kcal 12,89Gr 0,00 AGS 29,03 Prot 50,53 HC
 Trinxat de carbassa
 Gallineta al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i olives negres
 Fruita

21 543 Kcal 27,57 Gr 0,00 AGS 26,24 Prot 44,38 HC
 Crema de espinacs
 Broqueta d'au amb patates
 logurt natural **2**

24 511 Kcal 12,87 Gr 0,00 AGS 26,13 Prot 79,68 HC
 Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) **4-13T**
 Enciam i olives negres
 Fruita

25 406 Kcal 15,06 Gr 0,00 AGS 26,03 Prot 40,91 HC
 Crema de verdures
 Pollastre amb salsa de llimona **13**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

26 581 Kcal 26,87 Gr 0,00 AGS 28,62 Prot 54,03 HC
 Trinxat de col amb patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i olives negres(opcional)
 Fruita

27 499 Kcal 18,65Gr 0,00 AGS 12,44 Prot 66,81 HC
 Crema de carbassa
 Truita de carbassó i patata **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

28 466 Kcal 28,36 Gr 0,00 AGS 28,24 Prot 21,81 HC
 Saltat de verdures
 Aletes de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 logurt natural **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 > 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

3 634 Kcal 19,10 Gr 0,00 AGS 23,19 Prot 90,56 HC
 Llaços amb tomàquet **1-3T-8T-11T**
 Truita francesa **3**
 Enciam i olives negres
 logurt natural **2**

4 491 Kcal 25,82 Gr 0,00 AGS 19,72 Prot 42,81 HC
 Crema de pastanaga
 Salsitxes de porc a la planxa **13**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

5 584 Kcal 17,18 Gr 0,00 AGS 27,56 Prot 79,19 HC
 Arròs amb tomàquet
 Pollastre amb salsa de llimona **13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

6 491 Kcal 12,81Gr 0,00 AGS 23,95 Prot 69,23 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Filet de lluç al forn **4**
 Enciam i tomàquet
 Fruita

7


10 496 Kcal 8,00 Gr 0,00 AGS 20,58 Prot 79,05 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Crema de espàrrecs verds
 Fruita

11 581 Kcal 19,91 Gr 0,00 AGS 17,05 Prot 81,33 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Truita francesa **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 logurt natural **2**

12 444 Kcal 16,20 Gr 0,00 AGS 34,81 Prot 64,21 HC
 Sopa de peix amb pasta
1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T
 Pit de pollastre a la planxa
 Patates xips
 Fruita

13 575 Kcal 29,13Gr 0,00 AGS 24,35 Prot 51,47 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **13**
 Enciam i olives negres
 Fruita

14 324 Kcal 11,93 Gr 0,00 AGS 13,01 Prot 39,29 HC
 Crema de carbassó
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

17 498 Kcal 13,40 Gr 0,00 AGS 28,65 Prot 61,38 HC
 Coliflor i patata
 Estofat de porc amb verdures
 Fruita

18 570 Kcal 16,86 Gr 0,00 AGS 26,76 Prot 44,67 HC
 Crema de porros i cigrons **13**
 Salmó al forn **4**
 Enciam i blat de moro
 Fruita

19 378 Kcal 20,23 Gr 0,00 AGS 13,03 Prot 106,89 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet
 Truita de patates **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

20 705 Kcal 20,82Gr 0,00 AGS 41,20 Prot 88,86 HC
 Macarrons amb tomàquet **1-3T-8T-11T**
 Formatge ratllat **2**
 Gallineta al forn amb all i julivert **4**
 Enciam i olives negres
 Fruita

21 615 Kcal 24,47 Gr 0,00 AGS 36,53 Prot 59,45 HC
 Mongetes seques estofades
 Broqueta d'au amb patates
 logurt natural **2**

24 583 Kcal 17,92 Gr 0,00 AGS 27,35 Prot 84,45 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
 Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**
 Enciam i olives negres
 Fruita

25 496 Kcal 9,91 Gr 0,00 AGS 17,04 Prot 82,21 HC
 Cigrons estofats amb verdures
 Crema de verdures
 Fruita

26 381 Kcal 26,87 Gr 0,00 AGS 28,62 Prot 54,03 HC
 Trinxat de col amb patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i olives negres(opcional)
 Fruita

27 502 Kcal 18,77Gr 0,00 AGS 13,72 Prot 65,75 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca **13**
 Truita de carbassó i patata **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita

28 628 Kcal 20,65 Gr 0,00 AGS 35,16 Prot 73,55 HC
 Macarrons amb tomàquet **1-3T-8T-11T**
 Aletes de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 logurt natural **2**

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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



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


Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>3 818 Kcal 26,13 Gr 0,00 AGS 28,60 Prot 113,74 HC</p> <p>Llaços amb pesto 1-3T-7T-8T-9-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2</p>	<p>4 484 Kcal 11,76 Gr 0,00 AGS 26,11 Prot 64,56 HC</p> <p>Crema de pastanaga Salsitxes de pollastre a la planxa 8T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>5 893 Kcal 17,74 Gr 0,00 AGS 30,92 Prot 100,03 HC</p> <p>Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>6 889 Kcal 14,20Gr 0,00 AGS 46,03 Prot 97,32 HC</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>7</p> <p></p>
<p>10 605 Kcal 8,56 Gr 0,00 AGS 23,94 Prot 99,89 HC</p> <p>Llenties estofades amb verdures Crema de espàrrecs verds Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>11 690 Kcal 20,47 Gr 0,00 AGS 20,41 Prot 102,17 HC</p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2</p>	<p>12 87 Kcal 22,88 Gr 0,00 AGS 39,09 Prot 90,98 HC</p> <p>Sopa de peix amb pasta 1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9 Patates xips Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>13 692 Kcal 20,19Gr 0,00 AGS 26,60 Prot 72,02 HC</p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa 8T-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>14 589 Kcal 13,17 Gr 0,00 AGS 35,22 Prot 84,42 HC</p> <p>Crema de carbassó Filet de lluç enfarinat 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>
<p>17 860 Kcal 28,62 Gr 0,00 AGS 26,37 Prot 120,70 HC</p> <p>Coliflor i patata Falafel a la jardinera 1T-3T-8T-9T-12T Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>18 679 Kcal 17,42 Gr 0,00 AGS 30,12 Prot 65,51 HC</p> <p>Crema de porros i cigrons 13 Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>19 1078 Kcal 37,96 Gr 0,00 AGS 32,71 Prot 144,13 HC</p> <p>Arròs amb xampinyons i tomàquet Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3 Truita de patates(a elecció) 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>20 14 Kcal 21,38Gr 0,00 AGS 44,56 Prot 109,70 HC</p> <p>Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T Formatge ratllat 2 Gallineta al forn amb all i julivert 4 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>21 724 Kcal 25,03 Gr 0,00 AGS 39,89 Prot 80,29 HC</p> <p>Mongetes seques estofades Broqueta d'au amb patates Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2</p>
<p>24 692 Kcal 18,48 Gr 0,00 AGS 30,71 Prot 105,29 HC</p> <p>Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>25 605 Kcal 10,47 Gr 0,00 AGS 20,40 Prot 103,05 HC</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Crema de verdures Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>26 90 Kcal 27,43 Gr 0,00 AGS 31,98 Prot 74,87 HC</p> <p>Trinxat de col amb patata Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>27 611 Kcal 19,33Gr 0,00 AGS 17,08 Prot 86,59 HC</p> <p>Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita</p>	<p>28 987 Kcal 47,58 Gr 0,00 AGS 47,06 Prot 90,77 HC</p> <p>Fideuà de peix i marisc 1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Salsa all i oli 1T-2T-3-4T-5T-6T-7T-8T-10T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2</p>

ALÈRGENOS (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 1	Dilluns 3-FEBRER	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Llaços (135g=3R d'HC) al pesto (pinyons i alfàbrega)	Crema de pastanaga (130g patata=2R d'HC)	Arròs (133g=3.5R d'HC) amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats (165g=3R d'HC) amb espinacs	FESTA
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)	Salsitxes amb amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Pollastre amb salsa de llimona amb amanida + Pa (30g=1.5R d'HC)	Filet de lluç arrebossat (165g=1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g=1R d'HC)	
POSTRE	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	
SETMANA 2	Dilluns 10 DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Llenties estofades (125g=2.5R d'HC)	Arròs (133g=3.5R d'HC) amb verdures i tomàquet	Sopa de peix amb pasta (90g=2R d'HC)	Mongeta tendra, patata (130g=2R d'HC) i pastanaga	Crema de carbassó (130g patata=2R d'HC)
	Crema d'espàrrecs (98g patata=1.5R d'HC)	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga + Pa (20g=1R d'HC)	Pit de pollastre amb salsa de ametlles-amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i olives + Pa (40g=2R d'HC)	Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (2R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 3	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 JG KOSOVO
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Coliflor i patata (130g patata=2R d'HC)	Crema de porro i cigrons (55g cigrons=1R d'HC) + (65g patata=1R d'HC)	Arròs (114g=3R d'HC) amb xampinyons i tomàquet	Macarrons (158g=3.5R d'HC) amb tomàquet i formatge	PASUL (Mongeta seca (165g=3R d'HC) estofada amb verdures)
	Estofat de porc amb verdures + Pa (40g=2R d'HC)	Salmó amb amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Ous durs amb patata (65g=1R d'HC) i tomàquet al forn + Pa (20g=1R d'HC) /Truita de patata (65g=1R d'HC) amb amanida (a elecció) + Pa (20g=1R d'HC)	Filet degallineta al forn amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R d'HC)	RAZNJICI (Broquetes de pollastre amb patates (98g patata=1.5R d'HC))
POSTRE	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)
SETMANA 4	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27-DIJOUS GRAS	Divendres 28-CARNESTOLTES
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Arròs (114g=3R d'HC) 3 delícies (poc blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)	Cigrons estofats (165g=3R d'HC) amb verdures	Trinxat de col i patata (130g patata=2R d'HC)	Crema de mongetes seques (55g=1R d'HC) i carbassa (65g patata=1R d'HC)	Fideua (135g=3R d'HC) de peix
	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Crema de verdures (130g patata=2R d'HC)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (40g=2R d'HC)	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R d'HC)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)

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 precurinats i fregits que han estat extretes del receptari de Vostra Cuina.

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



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

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional