

GENER 2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6

FESTA



7

FESTA



8 Arròs amb salsa de tomàquet
.....
Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada

9 Mongeta seca estofada amb verdures
.....
Crema de verdures
.....
Fruita de temporada

10 Mongeta tendra, patata i pastanaga
.....
Pollastre amb curri amb daus de poma i patata
.....
Fruita de temporada

13 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)
.....
Ous durs amb patata i tomàquet al forn/Truita de patata amb amanida (a elecció*)
.....
Fruita de temporada

14 Llenties estofades
.....
Crema de carbassó
.....
Fruita de temporada

15 Bròquil i patata
.....
Estofat de porc amb verdures
.....
Fruita de temporada

16 Pèsols amb patata
.....
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga
.....
logurt

17 Macarrons amb tomàquet i formatge
.....
Filet de lluç enfarinat amb enciam i olives
.....
Fruita de temporada

20 Crema de mongetes seques i carbassa
.....
Gallineta al forn amb patata panadera
.....
Fruita de temporada

21 **GASTRONOMIC DAY**
Trinxat de col i patata amb béicon
.....
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives
.....
logurt

22 Caldo de pollastre amb pasta
.....
Truita de carbassó amb enciam i llavors de girasol
.....
Fruita de temporada

23 Arròs amb xampinyons i tomàquet
.....
Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
.....
Fruita de temporada

24 Cigrons estofats amb verdures
.....
Bacallà amb samfaina i amanida
.....
Fruita de temporada

27 Arròs amb verdures i tomàquet
.....
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada

28 Crema de carbassó
.....
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida (a elecció)
.....
logurt

29 Espaguetis amb salsa de carbassa
.....
Salmó amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro
.....
Fruita de temporada

30 Coliflor amb patata
.....
Mandonguilles de llegums* amb salsa de tomàquet
.....
Fruita de temporada

31 Llenties amb arròs
.....
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada

Anirem a esquiar. Però... on estan els nostres esquís?

Troba 2 parells!



ANDORRA

DILLUNS 13: A ELECCIÓ DEL CENTRE
DIMARTS 28: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL O NO AMANIDA DE GUARNICIÓ
DIJOUS 30: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a 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.: 26.03859-B
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

Gastronomic day

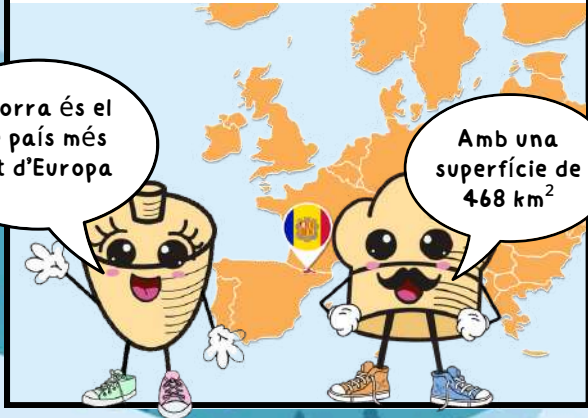
Viatge a Andorra



EEL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN ANDORRA, PRINCIPAT QUE ES TROBA UBICAT AL SUD-EST D'EUROPA, ENTRE CATALUNYA I FRANÇA

Andorra és el sisè país més petit d'Europa

Amb una superfície de 468 km²



CALDEA



NATURLANDIA



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat

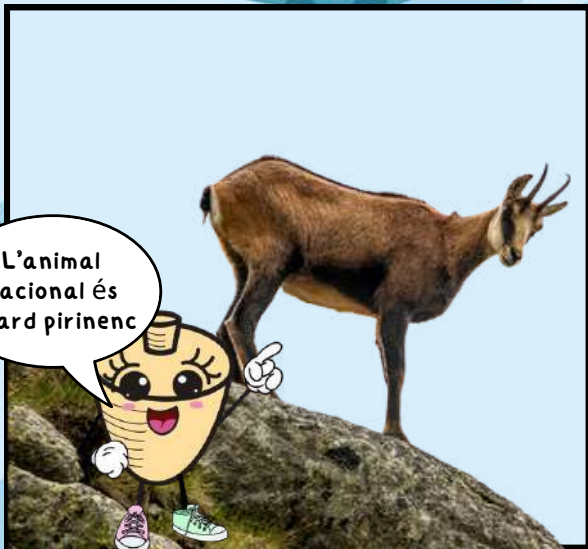


LLACS DE TRISTAINA

A Andorra l'idioma oficial és el català, però també es parla castellà francès i portuguès



L'animal nacional és l'isard pirinenc



TRINXAT DE COL



BUTIFARRA



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



NATILLES



PER QUÈ L'AIGUA ÉS TAN IMPORTANT?

L'AIGUA ÉS UN ELEMENT INDISPENSABLE PER A LA VIDA I, PER AQUEST MOTIU, ÉS FONAMENTAL QUE ELS NENS EN CONEGUIN LA IMPORTÀNCIA. AIXÒ NO SOLS ELS AJUDARÀ A DESCOBRIR PER QUÈ ÉS VITAL HIDRATAR-SE CORRECTAMENT PER TENIR UNA BONA SALUT, SINÓ QUE, A MÉS, ELS SERVIRÀ PER ENTENDRE QUE ES TRACTA D'UN BÉ ESCÀS QUE CAL CUIDAR I PRESERVAR.

L'AIGUA ÉS EL PRINCIPAL COMPONENT DEL COS HUMÀ. DE FET, L'ORGANISME D'UNA PERSONA ADULTA ESTÀ COMPOST EN UN 65% D'AIGUA, MENTRE QUE EN EL CAS DELS MÉS PETITS LA XIFRA PUJA A UN 80%, LA QUAL COSA FA QUE NECESSITIN UN MAJOR RECANVI HÍDRIC.

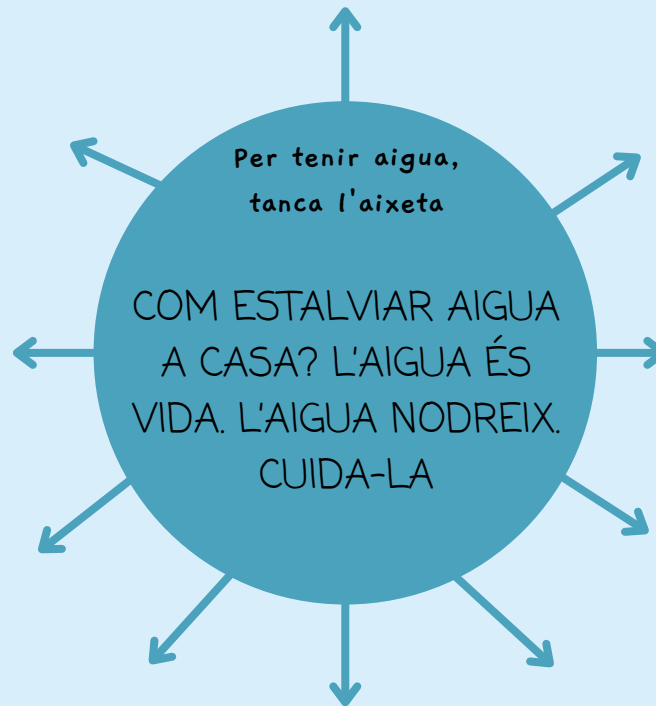
ENTRE L'ANY I ELS 10 ANYS, CONVÉ QUE BEGUIN AL VOLTANT DEL LITRE I MIG I ENTRE ELS 11 I ELS 18 ANYS, DOS LITRES.

1 Petits gestos, grans estalvis. Tancar l'aixeta mentre ens rentem les mans o ens rentem les dents és un gest senzill i fàcil. És una bona pràctica que contribueix molt a l'estalvi d'aigua a les llars i a no malbaratar-la.

2 Extra! Extra! Obtenir i reutilitzar aigua extra
Recollir l'aigua en una galleda mentre no surt calenta i recollir l'aigua en un recipient mentre rentes la fruita i la verdura és molt útil. Es pot utilitzar per netejar la casa i/o regar les plantes.

3 L'aigua ajuda a reposar els teixits de la pell, la hidrata i n'augmenta l'elasticitat.

4 L'aigua ajuda a mantenir estable la temperatura del cos, especialment als nens que hagin fet activitat física.



5 El vàter no és una paperera! Llençar al vàter paper, cotonets, productes d'higiene íntima, tovalloletes, menjar, etc. és un error i és molt greu per la contaminació del mar. Un vàter normal buida entre 9 i 12 litres d'aigua en cada ús. Llença-ho a la paperera, no al vàter!

6 Dutxa o bany?
Dutxar-se i tancar l'aigua durant l'ensabonat pot estalviar fins a un 70% d'aigua respecte a prendre un bany omplint la banyera, en què es gasten uns 300 litres d'aigua. També hi ha reductors de cabal per a les dutxes

7 Una bona hidratació assegura que tot flueixi al llarg del tracte gastrointestinal, per la qual cosa ajuda a prevenir el restrenyiment.

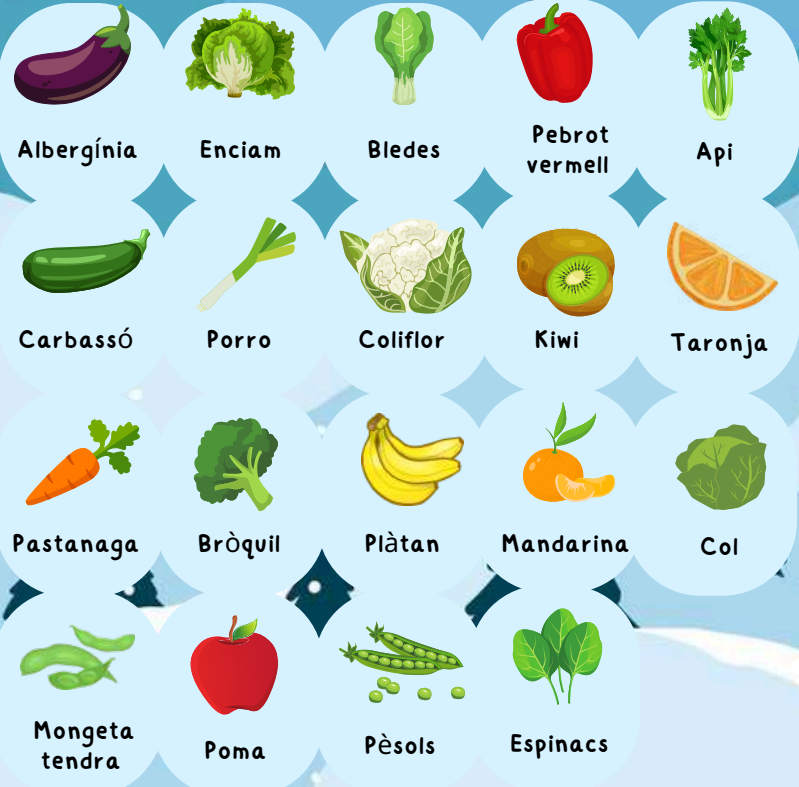
8 A més de transportar nutrients a les cèl·lules el cos, l'aigua s'encarrega d'eliminar-ne els residus.



RECOMANEM...



Comença un nou any on aprendras molt sobre fruites i verdures, mira quantes!



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



Dilluns

6



13 939 Kcal 36,43 Gr 0,00 AGS 29,71 Prot 117,44 HC

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

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) **3**

Truita de patates(a elecció) **3**

Enciam i blat de moro

Fruita

20 462 Kcal 13,19 Gr 0,00 AGS 33,48 Prot 51,56 HC

Crema de carbassa i mongeta seca **13**

Gallineta amb patata panadera **4**

Fruita

27 578 Kcal 16,10 Gr 0,00 AGS 13,12 Prot 94,23 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa **3**

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita

Dimarts

7



14 481 Kcal 7,96 Gr 0,00 AGS 19,99 Prot 76,41 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó

Fruita

21 595 Kcal 38,24 Gr 0,00 AGS 30,53 Prot 28,66 HC

Trinxat de col amb patata i bacó

Botifarra de porc **13**

Enciam i tomàquet

logurt de soja **8**

28 506 Kcal 29,78 Gr 0,00 AGS 32,25 Prot 24,18 HC

Crema de carbassó

Rodó de vedella al forn amb

xampinyons

Enciam i olives negres(opcional)

logurt de soja **8**

Dimecres

8

504 Kcal 14,08 Gr 0,00 AGS 14,04 Prot 79,07 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita

15 501 Kcal 13,40 Gr 0,00 AGS 29,55 Prot 60,68 HC

Bròquil i patata

Estofat de porc amb verdures

Fruita

22 486 Kcal 14,36 Gr 0,00 AGS 12,40 Prot 74,46 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou

8T-10

Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i llavors de gira-sol **9**

Fruita

29 726 Kcal 14,92 Gr 0,00 AGS 33,34 Prot 82,68 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa

1-3T-8T-11T

Salmó al forn **4**

Enciam i blat de moro

Fruita

9

448 Kcal 7,75 Gr 0,00 AGS 17,92 Prot 74,32 HC

Mongetes seques estofades

Crema de verdures

Fruita

16 488 Kcal 17,87 Gr 0,00 AGS 38,67 Prot 38,84 HC

Pèsols amb patates

Pernillets de pollastre a l'allet

Enciam i pastanaga ratllada

logurt de soja **8**

23 569 Kcal 17,18 Gr 0,00 AGS 25,22 Prot 77,38 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Aletes de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

30 422 Kcal 10,76 Gr 0,00 AGS 26,91 Prot 49,95 HC

Coliflor i patata

Rosada al forn amb all i julivert **4**

Fruita

Divendres

10

655 Kcal 31,41 Gr 0,00 AGS 26,35 Prot 63,88 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al curri amb poma (sense nata)

Patata a daus

Fruita

17 705 Kcal 13,83 Gr 0,00 AGS 39,02 Prot 110,75 HC

Macarrons amb tomàquet **1-3T-8T-11T**

Filet de lluç enfarinat **4**

Enciam i olives negres

Fruita

24 492 Kcal 11,36 Gr 0,00 AGS 35,52 Prot 69,78 HC

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens)

4-13T

Enciam i olives negres

Fruita

31 794 Kcal 28,85 Gr 0,00 AGS 36,00 Prot 92,45 HC

Llenties amb arròs

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i

llet)

Enciam i olives negres

Fruita

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

6



13 924 Kcal 36,44 Gr 0,00 AGS 28,57 Prot 115,34 HC
Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)
Truita de patates (a elecció) 3

Ous al forn amb patates i tomàquet (a elecció) 3
Enciam i blat de moro
Fruita

20 459 Kcal 13,07 Gr 0,00 AGS 32,19 Prot 52,62 HC
Crema de carbassa
Gallineta amb patata panadera 4

Fruita

27 578 Kcal 16,10 Gr 0,00 AGS 13,12 Prot 94,23 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

Dimarts

7



14 455 Kcal 17,09 Gr 0,00 AGS 27,13 Prot 46,41 HC
Crema de carbassó

Pollastre al forn amb carbassó

Fruita

21 503 Kcal 23,37 Gr 0,00 AGS 33,12 Prot 37,06 HC
Trinxat de col amb patata i bacó
Contracuixa de gall d'indi amb lloer i farigola
Enciam i tomàquet
logurt natural 2

28 539 Kcal 30,53 Gr 0,00 AGS 31,50 Prot 31,68 HC
Crema de carbassó
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres (opcional)
logurt natural 2

Dimecres

8

504 Kcal 14,08 Gr 0,00 AGS 14,04 Prot 79,07 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

15 495 Kcal 14,07 Gr 0,00 AGS 28,97 Prot 58,93 HC
Bròquil i patata

Estofat de porc amb verdures (sense llegums)

Fruita

22 553 Kcal 19,04 Gr 0,00 AGS 13,60 Prot 78,52 HC
Carbassa i patata al forn
Truita de carbassó i patata 3

Enciam i llavors de gira-sol 9
Fruita

29 536 Kcal 16,41 Gr 0,00 AGS 26,50 Prot 37,78 HC
Crema de xampinyons
Salmó al forn 4

Enciam i blat de moro
Fruita

Dijous

9

528 Kcal 22,88 Gr 0,00 AGS 21,42 Prot 55,82 HC
Crema de coliflor
Ous al forn amb patates i tomàquet 3

Fruita

16 450 Kcal 18,39 Gr 0,00 AGS 32,80 Prot 37,17 HC
Trinxat de carbassa

Pernillets de pollastre a l'allet

Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural 2

23 569 Kcal 17,18 Gr 0,00 AGS 25,22 Prot 77,38 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Aletes de pollastre al forn

Enciam i blat de moro
Fruita

30 422 Kcal 10,76 Gr 0,00 AGS 26,91 Prot 49,95 HC
Coliflor i patata
Rosada al forn amb all i julivert 4

Fruita

Divendres

10

592 Kcal 24,41 Gr 0,00 AGS 26,35 Prot 63,89 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre al curri amb poma
Patata a daus
Fruita

17 324 Kcal 12,10 Gr 0,00 AGS 13,68 Prot 39,11 HC
Crema de espinacs

Filet de lluç al forn 4

Enciam i olives negres
Fruita

24 424 Kcal 12,35 Gr 0,00 AGS 28,09 Prot 58,20 HC
Espinacs amb patata
Bacallà amb samfaina (sense al·lèrgens) 4-13T

Enciam i olives negres
Fruita

31 350 Kcal 7,29 Gr 0,00 AGS 28,97 Prot 40,72 HC
Crema de carbassa
Pit de pollastre a la planxa

Enciam i olives negres
Fruita

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

6



13

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

Truita de patates(a elecció) **3**
Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) **3**
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

20

Crema de carbassa i mongeta seca **13**

Gallineta amb patata panadera **4**

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

27

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa **3**

Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

Dimarts

7



14

Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó

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

21

Trinxat de col amb patata i bacó

Botifarra de porc **13**

Enciam i tomàquet
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **2**

28

Crema de carbassó

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional)
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **2**

Dimecres

8

548 Kcal 15,56 Gr 0,00 AGS 14,46 Prot 85,35 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

15

545 Kcal 14,88 Gr 0,00 AGS 29,97 Prot 66,96 HC
Bròquil i patata

Estofat de porc amb verdures

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

22

530 Kcal 15,84 Gr 0,00 AGS 12,82 Prot 80,74 HC
Caldó d'au amb pasta sense gluten i ou **8T-10**
Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

29

780 Kcal 16,31 Gr 0,00 AGS 29,96 Prot 95,96 HC
Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa **8T**
Salmó al forn **4**

Enciam i blat de moro
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

Dijous

9

492 Kcal 9,23 Gr 0,00 AGS 18,34 Prot 80,60 HC
Mongetes seques estofades
Crema de verdures

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

16

566 Kcal 20,10 Gr 0,00 AGS 38,34 Prot 52,62 HC
Pèsols amb patates

Pernilets de pollastre a l'allet

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

23

614 Kcal 18,66 Gr 0,00 AGS 25,64 Prot 83,66 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Aletes de pollastre al forn

Enciam i blat de moro
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

30

467 Kcal 12,26 Gr 0,00 AGS 27,38 Prot 56,32 HC
Coliflor i patata

Rosada al forn amb all i julivert **4**

Enciam i tomàquet
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

Divendres

10

636 Kcal 25,89 Gr 0,00 AGS 26,77 Prot 70,17 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre al curri amb poma
Patata a daus
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita

17

727 Kcal 21,64 Gr 0,00 AGS 23,25 Prot 108,50 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet **8T**
Formatge ratllat **2**
Filet de lluç al forn **4**

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

24

536 Kcal 12,84 Gr 0,00 AGS 35,94 Prot 76,06 HC
Cigrons estofats amb verdures

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

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

31

838 Kcal 30,33 Gr 0,00 AGS 36,42 Prot 98,73 HC
Llenties amb arròs

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)

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

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

6



13 939 Kcal 36,43 Gr 0,00 AGS 29,71 Prot 117,44 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8

Truita de patates(a elecció) 3
Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3
Enciam i blat de moro
Fruita

20 462 Kcal 13,19 Gr 0,00 AGS 33,48 Prot 51,56 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 13
Gallineta amb patata panadera 4

Fruita

27 578 Kcal 16,10 Gr 0,00 AGS 13,12 Prot 94,23 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

Dimarts

7



14 481 Kcal 7,96 Gr 0,00 AGS 19,99 Prot 76,41 HC
Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó

Fruita

21 628 Kcal 38,99 Gr 0,00 AGS 29,78 Prot 36,16 HC
Trinxat de col amb patata i bacó
Botifarra de porc 13

Enciam i tomàquet logurt natural 2

28 539 Kcal 30,53 Gr 0,00 AGS 31,50 Prot 31,68 HC
Crema de carbassó

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional)
logurt natural 2

Dimecres

8

504 Kcal 14,08 Gr 0,00 AGS 14,04 Prot 79,07 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

15 501 Kcal 13,40 Gr 0,00 AGS 29,55 Prot 60,68 HC
Bròquil i patata

Estofat de porc amb verdures

Fruita

22 476 Kcal 14,01 Gr 0,00 AGS 13,54 Prot 71,60 HC
Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T
Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

29 726 Kcal 14,92 Gr 0,00 AGS 33,34 Prot 82,68 HC
Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T-8T-11T
Salmó al forn 4

Enciam i blat de moro
Fruita

Dijous

9

448 Kcal 7,75 Gr 0,00 AGS 17,92 Prot 74,32 HC

Mongetes seques estofades
Crema de verdures

Fruita

16 521 Kcal 18,62 Gr 0,00 AGS 37,92 Prot 46,34 HC
Pèsols amb patates

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural 2

23 569 Kcal 17,18 Gr 0,00 AGS 25,22 Prot 77,38 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Aletes de pollastre al forn

Enciam i blat de moro
Fruita

30 517 Kcal 14,47 Gr 0,00 AGS 14,82 Prot 76,33 HC
Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa de tomàquet 1-2T-8-11T-13

Fruita

Divendres

10

592 Kcal 24,41 Gr 0,00 AGS 26,35 Prot 63,89 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre al curri amb poma
Patata a daus
Fruita

17 637 Kcal 20,05 Gr 0,00 AGS 25,86 Prot 87,32 HC
Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 2
Filet de lluç al forn 4

Enciam i olives negres
Fruita

24 492 Kcal 11,36 Gr 0,00 AGS 35,52 Prot 69,78 HC
Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T

Enciam i olives negres
Fruita

31 489 Kcal 4,57 Gr 0,00 AGS 41,82 Prot 66,53 HC
Llenties amb arròs

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i olives negres
Fruita

AL·LÈRGENS (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

6



7



8

613 Kcal 14,64 Gr 0,00 AGS 17,40 Prot 99,91 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

9

557 Kcal 8,31 Gr 0,00 AGS 21,28 Prot 95,16 HC

Mongetes seques estofades
Crema de verdures

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

10

701 Kcal 24,97 Gr 0,00 AGS 29,71 Prot 84,73 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre al curri amb poma
Patata a daus
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

13

1.048 Kcal 36,99 Gr 0,00 AGS 33,07 Prot 138,28 HC

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

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3
Truita de patates(a elecció) 3
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

14

590 Kcal 8,52 Gr 0,00 AGS 23,35 Prot 97,25 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó

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

15

610 Kcal 13,96 Gr 0,00 AGS 32,91 Prot 81,52 HC

Bròquil i patata

Estofat de porc amb verdures

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

16

630 Kcal 19,18 Gr 0,00 AGS 41,28 Prot 67,18 HC

Pèsols amb patates

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

17

902 Kcal 21,29 Gr 0,00 AGS 48,08 Prot 132,49 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 2
Filet de lluç enfarinat 4

20

571 Kcal 13,75 Gr 0,00 AGS 36,84 Prot 72,40 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13
Gallineta amb patata panadera 4

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

21

737 Kcal 39,55 Gr 0,00 AGS 33,14 Prot 57,00 HC

Trinxat de col amb patata i bacó
Botifarra de porc 13
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

22

591 Kcal 14,95 Gr 0,00 AGS 17,17 Prot 92,60 HC

Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T
Truita de carbassó i patata 3
Enciam i llavors de gira-sol 9
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

23

678 Kcal 17,74 Gr 0,00 AGS 28,58 Prot 98,22 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

24

674 Kcal 17,06 Gr 0,00 AGS 39,70 Prot 95,75 HC

Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina 1-4-13T
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

27

687 Kcal 16,66 Gr 0,00 AGS 16,48 Prot 115,07 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

28

649 Kcal 31,09 Gr 0,00 AGS 34,86 Prot 52,52 HC

Crema de carbassó

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional)
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

29

835 Kcal 15,48 Gr 0,00 AGS 36,70 Prot 103,52 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T-8T-11T
Salmó al forn 4

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

30

626 Kcal 15,03 Gr 0,00 AGS 18,18 Prot 97,17 HC

Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa de tomàquet 1-2T-8-11T-13

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

31

743 Kcal 15,99 Gr 0,00 AGS 50,51 Prot 94,03 HC

Llenties amb arròs

Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-12T

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

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 > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 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

6



13 708 Kcal 17,94 Gr 0,00 AGS 15,59 Prot 114,45 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
Hamburguesa de cigrons i pastanaga **1T-3T-7T-8T-9T-12T**

Enciam i blat de moro

Fruita

20 555 Kcal 22,48 Gr 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

27 685 Kcal 27,07 Gr 0,00 AGS 18,39 Prot 92,92 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Tofu amb verdures **8**

Fruita

Dimarts

7



14 481 Kcal 7,96 Gr 0,00 AGS 19,99 Prot 76,41 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó

Fruita

21 515 Kcal 16,25 Gr 0,00 AGS 17,06 Prot 72,04 HC

Trinxat de col amb patata
Hamburguesa de cigrons **1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T**

Enciam i tomàquet

logurt de soja **8**

28 632 Kcal 18,13 Gr 0,00 AGS 30,71 Prot 84,91 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de llenties i menta **1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T**

Enciam i olives negres

logurt de soja **8**

Dimecres

8

843 Kcal 17,14 Gr 0,00 AGS 27,08 Prot 145,18 HC

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de llenties i menta **1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T**

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita

15 676 Kcal 21,41 Gr 0,00 AGS 54,53 Prot 62,76 HC

Bròquil i patata

Seitan amb verdures

Fruita

22 426 Kcal 8,87 Gr 0,00 AGS 14,78 Prot 66,72 HC

Sopa de verdures amb pasta **1-3T-8T-11T**
Mongetes seques amanides **13**

Fruita

29 720 Kcal 18,47 Gr 0,00 AGS 21,89 Prot 113,82 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa **1-3T-8T-11T**

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto **7T-9-13**

Fruita

9

448 Kcal 7,75 Gr 0,00 AGS 17,92 Prot 74,32 HC

Mongetes seques estofades
Crema de verdures

Fruita

16 623 Kcal 30,75 Gr 0,00 AGS 21,69 Prot 51,68 HC

Pèsols amb patates

Tempeh a la planxa amb verdures **1T-8-12T**

logurt de soja **8**

23 644 Kcal 19,26 Gr 0,00 AGS 27,85 Prot 83,15 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Heura a la planxa amb verdures **8**

Fruita

30 751 Kcal 28,06 Gr 0,00 AGS 23,01 Prot 99,86 HC

Coliflor i patata

Falafel a la jardinera **1T-3T-8T-9T-12T**

Fruita

Divendres

10

594 Kcal 22,82 Gr 0,00 AGS 16,16 Prot 78,72 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Cigrons amb espinacs saltejats amb all **13**

Fruita

17 722 Kcal 17,26 Gr 0,00 AGS 21,00 Prot 118,43 HC

Macarrons amb tomàquet **1-3T-8T-11T**

Humus de cigrons amb bastonets de cogombre i pastanaga **12-13**

Fruita

24 594 Kcal 12,92 Gr 0,00 AGS 21,92 Prot 95,94 HC

Cigrons estofats amb verdures
Espinacs a la catalana **7T-9-13**

Fruita

31 525 Kcal 8,22 Gr 0,00 AGS 20,56 Prot 86,72 HC

Llenties amb arròs

Crema de carbassa

Fruita

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

6



13 1.048 Kcal 36,99 Gr 0,00 AGS 33,07 Prot 138,28 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) **3**
Truita de patates(a elecció) **3**
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

20 571 Kcal 13,75 Gr 0,00 AGS 36,84 Prot 72,40 HC
Crema de carbassa i mongeta seca **13**
Gallineta amb patata panadera **4**

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

27 687 Kcal 16,66 Gr 0,00 AGS 16,48 Prot 115,07 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa **3**

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

Dimarts

7



14 590 Kcal 8,52 Gr 0,00 AGS 23,35 Prot 97,25 HC
Llenties estofades amb verdures

Crema de carbassó

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

21 544 Kcal 18,64 Gr 0,00 AGS 31,34 Prot 58,02 HC
Trinxat de col amb patata
Botifarra de pollastre **8T-13**
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2**

28 649 Kcal 31,09 Gr 0,00 AGS 34,86 Prot 52,52 HC
Crema de carbassó

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional)
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2**

Dimecres

8

613 Kcal 14,64 Gr 0,00 AGS 17,40 Prot 99,91 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb all i julivert **4**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

15 562 Kcal 10,59 Gr 0,00 AGS 29,76 Prot 81,46 HC
Bròquil i patata

Gall d'indi estofat amb verdures

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

22 591 Kcal 14,95 Gr 0,00 AGS 17,17 Prot 92,60 HC
Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

29 835 Kcal 15,48 Gr 0,00 AGS 36,70 Prot 103,52 HC
Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T-8T-11T
Salmó al forn **4**

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

Dijous

9

557 Kcal 8,31 Gr 0,00 AGS 21,28 Prot 95,16 HC

Mongetes seques estofades
Crema de verdures

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

16 630 Kcal 19,18 Gr 0,00 AGS 41,28 Prot 67,18 HC
Pèsols amb patates

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2**

23 678 Kcal 17,74 Gr 0,00 AGS 28,58 Prot 98,22 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

30 626 Kcal 15,03 Gr 0,00 AGS 18,18 Prot 97,17 HC
Coliflor i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa de tomàquet 1-2T-8-11T-13

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

Divendres

10

701 Kcal 24,97 Gr 0,00 AGS 29,71 Prot 84,73 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre al curri amb poma
Patata a daus
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

17 902 Kcal 21,29 Gr 0,00 AGS 48,08 Prot 132,49 HC
Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat **2**
Filet de lluç enfarinat **4**

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

24 674 Kcal 17,06 Gr 0,00 AGS 39,70 Prot 95,75 HC
Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina 1-4-13T
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

31 743 Kcal 15,99 Gr 0,00 AGS 50,51 Prot 94,03 HC
Llenties amb arròs

Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-12T

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita

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 2	Dilluns 6-FESTA	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	FESTA	FESTA	Arròs (133g=3.5R) amb salsa de tomàquet	Mongeta seca (133g=2.5R) estofada amb verdures	Mongeta tendra, patata (65g=1R) i pastanaga
			Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga + Pa (30g=1.5R)	Crema de VERDURES (98g patata=1.5R)	Pollastre al curri amb daus de poma (50g=0.5R) i patata (65g=1R) + Pa (30g=1.5R)
POSTRE			Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 3	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Arròs (114g=3R) delícies (poc blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)	Llenties (125g=2.5R) estofades	Bròquil i patata (130g=2R)	Pèsols (100g=1R) amb patata (98g=1.5R) saltats amb all	Macarrons (135g=3R) amb tomàquet i formatge
	Ous durs amb patata (98g=1.5R) i tomàquet al forn/Truita de patata (115g=1.5R) amb amanida (a elecció) + Pa (10g=0.5R)	Crema de carbassó (98g patata=1.5R)	Estofat de porc amb verdures + Pa (40g =2R)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga + Pa (40g=2R)	Filet de lluç enfarinat (8g farina de blat=0.5R) amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Iogurt natural ensucrat (1.5R)	Fruita de temporada (1R)
SETMANA 4	Dilluns 20	Dimarts 21 JG ANDORRA	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Crema de mongetes seques (83g=1.5R) i carbassa	Trinxat de col i patata (130g=2R) amb bacó	Sopa d'au amb pasta (90g=2R)	Arròs (114g=3R) amb xampinyons i tomàquet	Cigrons estofats (138g=2.5R) amb verdures
	Gallineta al forn amb patata panadera (65g=1R) + Pa (30g=1.5R)	Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives + Pa (40g=2R)	Truita de carbassó amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (40g =2R)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (30g=1.5R)
POSTRE	Fruita de temporada (2R)	Natilla de vainilla (125g=1u=2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 5	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
DIABÈTIC 6R - ENRIC CASASSAS	Arròs (114g=3R) amb verdures i tomàquet	Crema de carbassó (130g patata=2R)	Espaguetis (135g=3R) amb salsa de carbassa	Coliflor i patata (65g=1R)	Llenties (75g=1.5R) amb arròs (57g=1.5R)
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (50g=2.5R)	Salmó al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Mandonguilles de llegums* (104g=4u=2R) amb salsa de tomàquet + Pa (40g=2R)	Pollastre arrebossat (170g=1R) amb enciam i olives + Pa (20g=1R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1.5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)

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

