

ABRIL 2024-2025

Dilluns

31

Dimarts

1

Dimecres

2

Dijous

3

Divendres

4

Està plovent!
Quan plou, surten
els cargols...
Troba 3 cargols!



Llenties estofades amb
verdures
.....
Crema de porros
.....
Fruita de temporada



Espaguetis amb salsa de
carbassa
.....
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
.....
Fruita de temporada

Mongeta tendra, patata i
pastanaga
.....
Bacallà amb samfaina i
amanida
.....
Fruita de temporada



Crema de coliflor
.....
Llom al forn amb
patates
.....
Fruita de temporada

7 Arròs amb tomàquet
.....
Peix blanc enfarinat amb
amanida d'enciam i
pastanaga ratllada
.....
Fruita de temporada



8 Crema de carbassa i
mongetes seques
.....
Ous durs amb tomàquet
i patates al forn / Truita
de patata amb amanida
(a elecció del centre)
.....
Fruita de temporada

9 Fideuà de marisc amb
allíoli
.....
Salmó al forn amb saltat
de pebrots
.....
Fruita de temporada

GASTRONOMIC DAY

10 LOUVI (Mongetes seques
estofades amb espinacs)
.....
SOUVLAKIS (Pollastre
adobat amb patata i pa
de pita)
.....
logurt



11 Mongeta tendra, patata i
pastanaga
.....
Hamburguesa de vedella i
porc a la planxa amb
enciam i tomàquet
.....
Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

Arròs 3 delícies
.....
Truita a la francesa amb
enciam i tomàquet
.....
logurt

23

Crema de pastanaga
.....
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
pastanaga
.....
Postres de Sant Jordi

24

Bròquil amb patata
.....
Pollastre amb fines
herbes i amanida
d'enciam i blat de moro
.....
Fruita de temporada



25

Llenties estofades amb
verdures
.....
Filet de lluç (enfarinat)
amb enciam i olives
.....
Fruita de temporada

28

Arròs amb tomàquet
.....
Salmó al forn amb all i
julivert amb enciam i
olives
.....
Fruita de temporada



29

Cigrons estofats amb
verdures
.....
Truita de carbassó amb
enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada

30

Tallarines amb verdures
i salsa de soja
.....
Pit de pollastre amb
salsa (amanida a
elecció)*
.....
Fruita de temporada

1

2

XIPRE



DIMECRES 30: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL
AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO

- 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
- Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
- Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San. 26-03850/B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

Gastronomic day

Viatge a Xipre



XIPRE ÉS UNA ILLA DE LA MEDITERRÀNIA. L'ILLA ESTÀ SITUADA AL SUD DE TURQUIA, DE LA QUAL LA SEPARA LA MAR MEDITERRÀNIA.

Xipre és el vuitè país més petit d'Europa.

Amb una superfície de 9.251 km²

AYIA NAPA



CASTELL DE KYRENIA



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat

NICOSIA

A Xipre els idiomes oficials són el grec i el turc.

Πολύ καλό!

Γεια σου, τι είναι, φίλε?

LOUVI



SOUVLAKIS



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat

JÖLE

L'animal nacional és mufió de Xipre

GOAL

El futbol és l'esport més popular

"LA MEVA SALUT, EL MEU DRET"

Cada 7 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Salut. El lema per al 2024 [MF1] és "La meva salut, el meu dret". Amb aquest lema es ressalta de manera contundent que la salut és un dret per a tothom i el perill que comporta la vulneració constant d'aquest dret humà a molts llocs del món. [MF1]Voleu dir 2025, suposo.

1 Tenir una bona salut es relaciona amb hàbits de vida saludable: menjar fruita, verdura, beure aigua, fer exercici, dormir de manera adequada, meditar, tenir relacions interpersonals positives entre d'altres, ajuda a reduir el risc de patir malalties.

2 La dieta hi exerceix un paper fonamental. Una alimentació equilibrada proporciona els nutrients essencials que el cos necessita per funcionar adequadament.

3 Una alimentació saludable ha d'incloure varietat d'aliments rics en vitamines, com fruita, verdura, gra, proteïnes magres i greixos saludables. També és important l'aportació adequada de proteïnes.

El consum de sucres lliures augmenta el risc de càries dental. L'excés de calories procedents d'aliments i begudes amb un alt contingut en sucres lliures també contribueix a l'augment de pes, que pot donar lloc a sobrepès i obesitat. Proves científiques recents revelen que els sucres lliures influeixen en la tensió arterial i els lípids sèrics, i suggereixen que una disminució de la seva ingesta redueix els factors de risc de malalties cardiovasculars.



4 Un consum òptim d'aquests aliments s'associa a la disminució del pes corporal i a la prevenció de malalties cròniques, com les cardiovasculars, l'osteoporosi o els problemes respiratoris, entre d'altres.

5 Fruites, verdures i hortalisses: Menjar com a mínim 400 grams, o cinc porcions, de fruita i verdura al dia redueix el risc de desenvolupar malalties no transmissibles i ajuda a garantir una ingesta diària suficient de fibra dietètica.

6 Per millorar el consum de fruita i verdura és recomanable:

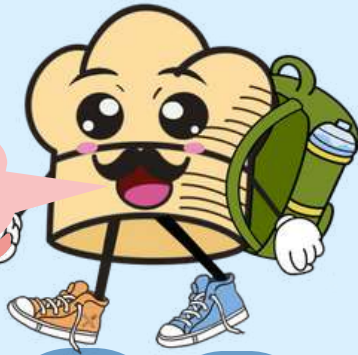
- Incloure verdura en tots els àpats. I per menjar entre àpats, fruita fresca i verdures crues.
- Menjar fruita i verdura fresca i de temporada.
- Menjar una selecció variada de fruites i verdures.





RECOMANEM...

Ja arriba **ABRIL**
carregat de fruites i
verdures per gaudir
dels nostres àpats.



Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

*Fruita seca:

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



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



Taronja



Enciam



Bledes



Maduixes



Pèsols



Api



Carbassa



Ceba



Porro



Pera groga



Coliflor



Pastanaga



Tomàquet



Plàtan



Kiwi



Mongeta tendra



Poma



Pebrot verd

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 498 Kcal 8,16 Gr 0,91 AGS 20,38 Prot 79,60 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de porros

Fruita

2 605 Kcal 14,05 Gr 4,00 AGS 35,91 Prot 83,66 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa

1-3T-8T-11T

Pernillets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet
Fruita

3 419 Kcal 12,32Gr 1,49 AGS 26,37 Prot 56,45 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

Enciam i olives negres
Fruita

4 626 Kcal 30,22 Gr 6,67 AGS 26,14 Prot 59,77 HC

Crema de coliflor

Llom al forn amb salsa

Patates xips
Fruita

7 660 Kcal 14,76 Gr 2,32 AGS 32,89 Prot 103,36 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç enfarinat 4

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

8 798 Kcal 35,92 Gr 7,90 AGS 29,00 Prot 83,99 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates(a elecció) 3

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

Fruita

9 717 Kcal 15,88 Gr 2,19 AGS 44,77 Prot 89,38 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Salmó al forn amb saltat de pebrots 4

Fruita

10 684 Kcal 23,74Gr 2,15 AGS 37,57 Prot 52,31 HC

Mongetes seques estofades amb espinacs

Broqueta d'au amb patates

logurt de soja 8

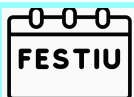
11 580 Kcal 29,09 Gr 1,42 AGS 24,40 Prot 52,31 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

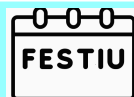
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13

Enciam i tomàquet
Fruita

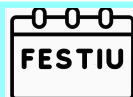
14



15



16



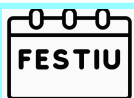
17



18



21



22 514 Kcal 17,74 Gr 2,86 AGS 18,13 Prot 68,27 HC

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

Truita francesa 3

Enciam i tomàquet
logurt de soja 8

23 99 Kcal 33,80 Gr 11,98 AGS 23,14 Prot 21,91 HC

Crema de pastanaga

Botifarra de porc 13

Enciam i pastanaga ratllada
Postre Sant Jordi (sin alérgens)

24 462 Kcal 15,27Gr 3,86 AGS 29,43 Prot 49,37 HC

Bròquil i patata

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro
Fruita

25 587 Kcal 9,92 Gr 1,65 AGS 44,41 Prot 82,10 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç enfarinat 4

Enciam i olives negres
Fruita

28 635 Kcal 13,91 Gr 1,71 AGS 38,08 Prot 79,57 HC

Arròs amb tomàquet

Salmó al forn 4
Enciam i olives negres
Fruita

29 612 Kcal 17,69 Gr 2,41 AGS 22,41 Prot 88,16 HC

Cigrons estofats amb verdures

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

30 93 Kcal 19,91 Gr 2,62 AGS 37,22 Prot 89,76 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja

1-3T-8-11T

Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i tomàquet
Fruita

30



30



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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 542 Kcal 9,64 Gr 1,09 AGS 20,80 Prot 85,88 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de porros

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**2** 650 Kcal 14,44 Gr 3,99 AGS 32,53 Prot 96,94 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 8T

Pernils de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**3** 663 Kcal 13,80Gr 1,67 AGS 26,79 Prot 62,73 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T
Enciam i olives negres
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**4** 671 Kcal 31,70 Gr 6,85 AGS 26,56 Prot 66,05 HC

Crema de coliflor

Llom al forn amb salsa

Patates xips
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**7** 601 Kcal 16,06 Gr 2,58 AGS 32,21 Prot 85,31 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn 4

Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**8** 553 Kcal 20,33 Gr 3,00 AGS 13,14 Prot 73,94 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates 3

Enciam i olives negres
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**9** 607 Kcal 17,47 Gr 2,33 AGS 42,16 Prot 110,56 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T

Salmó al forn amb saltat de pebrots 4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**10** 662 Kcal 25,97Gr 1,83 AGS 37,24 Prot 66,09 HC

Mongetes seques estofades amb espinacs

Broqueta d'au amb patates

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 2**11** 624 Kcal 30,57 Gr 1,60 AGS 24,82 Prot 58,59 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**14****15****16****17****18****21****22** 591 Kcal 19,97 Gr 2,54 AGS 17,80 Prot 82,05 HC

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

Truita francesa 3

Enciam i tomàquet

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

logurt natural 2

23 643 Kcal 35,28 Gr 12,16 AGS 23,56 Prot 28,19 HC

Crema de pastanaga

Botifarra de porc 13

Enciam i pastanaga ratllada

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

Postre Sant Jordi

24 606 Kcal 16,75Gr 4,04 AGS 29,85 Prot 55,65 HC

Bròquil i patata

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro

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

Fruita

25 527 Kcal 11,23 Gr 1,91 AGS 43,73 Prot 64,05 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç al forn 4

Enciam i olives negres

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

Fruita

28

679 Kcal 15,39 Gr 1,89 AGS 38,50 Prot 85,85 HC

Arròs amb tomàquet

Salmó al forn 4

Enciam i olives negres

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita**29** 656 Kcal 19,17 Gr 2,59 AGS 22,83 Prot 94,44 HC

Cigrons estofats amb verdures

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada

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

Fruita

30 626 Kcal 18,47 Gr 2,41 AGS 33,78 Prot 104,74 HC

Pasta sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja 8

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i tomàquet

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

Fruita



AL·LÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou 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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 498 Kcal 8,16 Gr 0,91 AGS 20,38 Prot 79,60 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de porros

Fruita

2 601 Kcal 27,16 Gr 3,93 AGS 24,86 Prot 161,42 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa

Hamburguesa de seitan i xampinyons

Fruita

3 660 Kcal 25,18Gr 5,80 AGS 18,56 Prot 64,57 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Tofu amb verdures 8

Fruita

4 727 Kcal 27,59 Gr 6,79 AGS 16,25 Prot 95,84 HC

Crema de coliflor

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

Patates xips
Fruita**7** 843 Kcal 17,14 Gr 1,83 AGS 27,08 Prot 145,18 HC

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de llenties i menta

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita**8** 700 Kcal 29,31 Gr 4,10 AGS 21,58 Prot 86,76 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet 1T-3T-8T-9T-12T

Fruita

9 641 Kcal 22,32 Gr 3,07 AGS 58,78 Prot 99,92 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Seitan amb verdures

Fruita

10 668 Kcal 11,78Gr 1,72 AGS 25,18 Prot 112,11 HC

Mongetes seques estofades amb espinacs

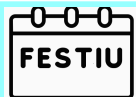
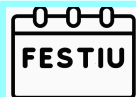
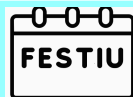
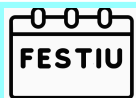
Tallarines amb verdures 1-3T-8T-11T

Gelatina de maduixa

11 549 Kcal 13,20 Gr 1,67 AGS 12,55 Prot 92,58 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de cigrons

Enciam i tomàquet
Fruita**14****15****16****17****18****21****22** 653 Kcal 25,93 Gr 3,38 AGS 29,17 Prot 70,43 HC

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

Hamburguesa de bròquil i tofu

Enciam i tomàquet
logurt de soja 8**23** 697 Kcal 31,45 Gr 4,85 AGS 18,65 Prot 83,71 HC

Cigrons amb espinacs saltejats amb all

Coca d'escalivada 1-2T-8T

Postre Sant Jordi

24 618 Kcal 17,47Gr 5,83 AGS 16,42 Prot 90,76 HC

Bròquil i patata

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

Enciam i blat de moro
Fruita**25** 537 Kcal 8,20 Gr 0,33 AGS 22,02 Prot 87,21 HC

Llenties estofades amb verdures

Coliflor i patata

Fruita

28 693 Kcal 27,18 Gr 5,97 AGS 18,40 Prot 94,76 HC

Arròs amb tomàquet

Tofu amb verdures 8

Fruita

29 650 Kcal 21,17 Gr 1,90 AGS 19,73 Prot 92,96 HC

Cigrons estofats amb verdures

Varetes de verdures 1

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita**30** 696 Kcal 19,37 Gr 2,34 AGS 33,76 Prot 146,74 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja

Hamburguesa de llenties i menta

Enciam i tomàquet
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 > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 607 Kcal 8,72 Gr 0,91 AGS 23,74 Prot 100,44 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de porros

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**2** 714 Kcal 14,61 Gr 4,00 AGS 39,27 Prot 104,50 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa

1-3T-8T-11T

Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**3** 801 Kcal 18,02Gr 2,13 AGS 30,55 Prot 82,43 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**4** 836 Kcal 28,15 Gr 6,79 AGS 19,61 Prot 116,68 HC

Crema de coliflor

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

1T-3T-7T-8T-9T-12T

Patates xips

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**7** 769 Kcal 15,32 Gr 2,32 AGS 36,25 Prot 124,20 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç enfarinat 4

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**8** 908 Kcal 36,58 Gr 7,93 AGS 32,40 Prot 104,89 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates(a elecció) 3

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**9** 1.076 Kcal 42,78 Gr 5,51 AGS 56,81 Prot 106,51 HC

Fideuà de peix i marisc

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

Salsa all i oli

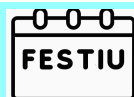
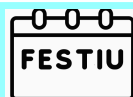
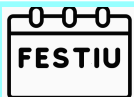
1T-2T-3-4T-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-14T
Salmó al forn amb saltat de pebrots 4Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**10** 727 Kcal 25,05Gr 1,65 AGS 40,18 Prot 80,65 HC

Mongetes seques estofades amb espinacs

Broqueta d'au amb patates

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2**11** 597 Kcal 20,15 Gr 7,24 AGS 26,64 Prot 72,85 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa
8T-13Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**14****15****16****17****18****21****22** 656 Kcal 19,05 Gr 2,36 AGS 20,74 Prot 96,61 HCArròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
Truita francesa 3
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2**23** 28 Kcal 14,50 Gr 6,95 AGS 25,30 Prot 44,18 HC

Crema de pastanaga

Botifarra de pollastre 8T-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Postre Sant Jordi**24** 671 Kcal 15,83Gr 3,86 AGS 32,79 Prot 70,21 HC

Bròquil i patata

Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**25** 696 Kcal 10,48 Gr 1,65 AGS 47,77 Prot 102,94 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç enfarinat 4
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**28**

744 Kcal 14,47 Gr 1,71 AGS 41,44 Prot 100,41 HC

Arròs amb tomàquet

Salmó al forn 4
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**29** 721 Kcal 18,25 Gr 2,41 AGS 25,77 Prot 109,00 HC

Cigrons estofats amb verdures

Truita de carbassó i patata 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita**30** 802 Kcal 20,47 Gr 2,62 AGS 40,58 Prot 110,60 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja

1-3T-8-11T

Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i tomàquet
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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 607 Kcal 8,72 Gr 0,91 AGS 23,74 Prot 100,44 HC

Llenties estofades amb verdures
 Crema de porros
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

2 714 Kcal 14,61 Gr 4,00 AGS 39,27 Prot 104,50 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa
 1-3T-8T-11T
 Pernils de pollastre a l'allet
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

3 801 Kcal 18,02Gr 2,13 AGS 30,55 Prot 82,43 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

4 735 Kcal 30,78 Gr 6,67 AGS 29,50 Prot 80,61 HC

Crema de coliflor
 Llom al forn amb salsa
 Patates xips
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

7 769 Kcal 15,32 Gr 2,32 AGS 36,25 Prot 124,20 HC

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

8 616 Kcal 19,31 Gr 2,79 AGS 16,04 Prot 88,44 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13
 Truita de patates 3
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

9 826 Kcal 16,44 Gr 2,19 AGS 48,13 Prot 110,22 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T
 Salmó al forn amb saltat de pebrots 4
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

10 727 Kcal 25,05Gr 1,65 AGS 40,18 Prot 80,65 HC

Mongetes seques estofades amb espinacs
 Broqueta d'au amb patates
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural 2

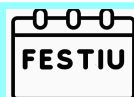
11 689 Kcal 29,65 Gr 1,42 AGS 27,76 Prot 73,15 HC

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

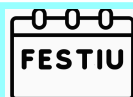
14



15



16



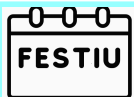
17



18



21



22 656 Kcal 19,05 Gr 2,36 AGS 20,74 Prot 96,61 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
 Truita francesa 3
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural 2

23 608 Kcal 34,36 Gr 11,98 AGS 26,50 Prot 42,75 HC

Crema de pastanaga
 Botifarra de porc 13
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Postre Sant Jordi

24 671 Kcal 15,83Gr 3,86 AGS 32,79 Prot 70,21 HC

Bròquil i patata
 Pollastre al forn a les fines herbes
 Enciam i blat de moro
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

25 696 Kcal 10,48 Gr 1,65 AGS 47,77 Prot 102,94 HC

Llenties estofades amb verdures
 Filet de lluç enfarinat 4
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

28 744 Kcal 14,47 Gr 1,71 AGS 41,44 Prot 100,41 HC

Arròs amb tomàquet
 Salmó al forn 4
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

29 721 Kcal 18,25 Gr 2,41 AGS 25,77 Prot 109,00 HC

Cigrons estofats amb verdures
 Truita de carbassó i patata 3
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita

30 802 Kcal 20,47 Gr 2,62 AGS 40,58 Prot 110,60 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja
 1-3T-8-11T
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita



AL·LÈRGENOS (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.



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

1 494 Kcal 21,74 Gr 0,95 AGS 25,64 Prot 46,57 HC

Crema de porros
Vedella al forn amb saltat de verdures

Fruita

2 472 Kcal 14,61 Gr 3,91 AGS 31,29 Prot 50,59 HC

Carxofes amb patata
Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet
Fruita

3 419 Kcal 12,32Gr 1,49 AGS 26,37 Prot 56,45 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Bacallà amb samfaina(sense
al·lèrgens) 4-13T
Enciam i olives negres
Fruita

4 626 Kcal 30,22 Gr 6,67 AGS 26,14 Prot 59,77 HC

Crema de coliflor
Llom al forn amb salsa

Patates xips
Fruita

7 557 Kcal 14,58 Gr 2,40 AGS 31,79 Prot 79,03 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn 4

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

8 796 Kcal 35,90 Gr 7,88 AGS 27,75 Prot 85,11 HC

Crema de carbassa
Truita de patates(a elecció) 3
Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 3
Enciam i olives negres
Fruita

9 508 Kcal 15,97 Gr 2,44 AGS 39,24 Prot 42,22 HC

Crema de espinacs amb formatge 2
Salmó al forn amb saltat de pebrots 4

Fruita

10 607 Kcal 27,68Gr 2,06 AGS 27,74 Prot 57,83 HC

Bledes amb patates saltejades amb all
Broqueta d'au amb patates

logurt natural 2

11 449 Kcal 15,78 Gr 2,66 AGS 26,87 Prot 48,68 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Gall d'indi amb col al forn

Fruita

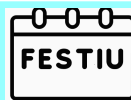
14



15



16



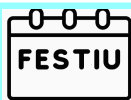
17



18



21



22 548 Kcal 18,58 Gr 2,39 AGS 16,98 Prot 76,15 HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i
pastanaga)
Truita francesa 3
Enciam i tomàquet
logurt natural 2

23 407 Kcal 12,25 Gr 2,16 AGS 29,68 Prot 21,91 HC

Crema de pastanaga
Filet de lluç al forn 4
Enciam i pastanaga ratllada
Postre Sant Jordi

24 462 Kcal 15,27Gr 3,86 AGS 29,43 Prot 49,37 HC

Bròquil i patata
Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i blat de moro
Fruita

25 433 Kcal 12,75 Gr 1,66 AGS 32,77 Prot 49,97 HC

Coliflor i patata
Filet de lluç al forn 4
Enciam i olives negres
Fruita

28 635 Kcal 13,91 Gr 1,71 AGS 38,08 Prot 79,57 HC

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn 4
Enciam i olives negres
Fruita

29 552 Kcal 18,68 Gr 2,82 AGS 14,02 Prot 77,16 HC

Mongeta tendra i patata
Truita de carbassó i patata 3
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

30 16 Kcal 15,77 Gr 1,35 AGS 31,53 Prot 59,17 HC

Coliflor i patata
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i tomàquet
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.



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

1 498 Kcal 8,16 Gr 0,91 AGS 20,38 Prot 79,60 HC

Llenties estofades amb verdures

Crema de porros

Fruita

2 605 Kcal 14,05 Gr 4,00 AGS 35,91 Prot 83,66 HC

Espaguetis amb salsa de carbassa

1-3T-8T-11T

Pernillets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet
Fruita

3 419 Kcal 12,32Gr 1,49 AGS 26,37 Prot 56,45 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

Enciam i olives negres
Fruita

4 626 Kcal 30,22 Gr 6,67 AGS 26,14 Prot 59,77 HC

Crema de coliflor

Llom al forn amb salsa

Patates xips
Fruita

7 557 Kcal 14,58 Gr 2,40 AGS 31,79 Prot 79,03 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn 4

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

8 798 Kcal 35,92 Gr 7,90 AGS 29,00 Prot 83,99 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates(a elecció) 3

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

Fruita

9 739 Kcal 17,08 Gr 2,26 AGS 53,26 Prot 85,45 HC

Fideuà de peix i marisc

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

Salmó al forn amb saltat de pebrots 4

Fruita

10 617 Kcal 24,49Gr 1,65 AGS 36,82 Prot 59,81 HC

Mongetes seques estofades amb espinacs

Broqueta d'au amb patates

logurt natural 2

11 580 Kcal 29,09 Gr 1,42 AGS 24,40 Prot 52,31 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13

Enciam i tomàquet
Fruita

14



15



16



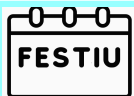
17



18



21



22 547 Kcal 18,49 Gr 2,36 AGS 17,38 Prot 75,77 HC

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

Truita francesa 3

Enciam i tomàquet

logurt natural 2

23 399 Kcal 33,80 Gr 11,98 AGS 23,14 Prot 21,91 HC

Crema de pastanaga

Botifarra de porc 13

Enciam i pastanaga ratllada

Postre Sant Jordi (sin alérgenos)

24 462 Kcal 15,27Gr 3,86 AGS 29,43 Prot 49,37 HC

Bròquil i patata

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i blat de moro

Fruita

25 483 Kcal 9,75 Gr 1,73 AGS 43,31 Prot 57,77 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç al forn 4

Enciam i olives negres

Fruita

28 635 Kcal 13,91 Gr 1,71 AGS 38,08 Prot 79,57 HC

Arròs amb tomàquet

Salmó al forn 4
Enciam i olives negres
Fruita

29 612 Kcal 17,69 Gr 2,41 AGS 22,41 Prot 88,16 HC

Cigrons estofats amb verdures

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita

30 93 Kcal 19,91 Gr 2,62 AGS 37,22 Prot 89,76 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja

1-3T-8-11T

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i tomàquet

Fruita



ALÉRGENOS (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.



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

C A T E R I N G