

JUNY

2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

- 2 Crema de carbassó
Trita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

MACARRONS AMB Salsa RAGÜ (Macarrons integrals amb salsa bolonyesa)
SCALOPINE DE VITELLO (Escalopa de llom amb amanida)
logurt

- 4 Amanida alemanya
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

- 5 Arròs amb tomàquet
Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

- 6 Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro
Crema de carbassa
Fruita de temporada

- 9 Arròs integral amb verdures i tomàquet
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
Fruita de temporada

- 10 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

- 11 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pit de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

- 12 Amanida grega (tomàquet, olives negres, formatge feta)
Llenties estofades amb verdures
Fruita de temporada

- 13 Hamburguesa de vedella, pa, enciam, tomàquet (quètxup al gust) / Croquetes de bacallà
logurt

- 16 Arròs amb tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

- 17 Llaços al pesto (alfàbrega i pinyons)
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

- 18 Bròquil i patata
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

- 19 Cigrons amb patata i oli d'oliva
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada

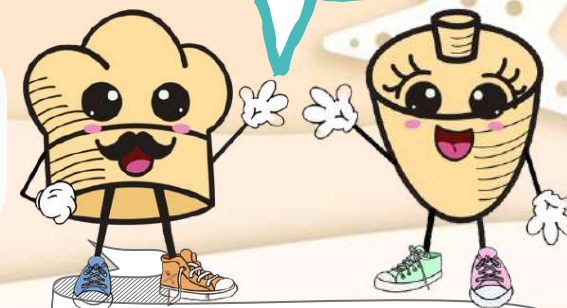
- 20 Meló amb pernil
Fideuà de marisc
Gelat

A la platja hi ha molts animals... heu vist algun?

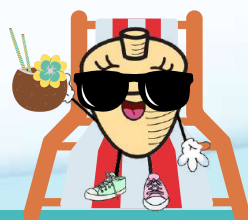


Troba els 3 crancs en el menú!

Moltes gràcies per viatjar amb nosaltres! Ens ha encantat descobrir i provar nous sabors, nous menjars. Gourmet i Sibarita us envien una abraçada molt gran! Ens veiem el curs vinent!



SAN MARINO



• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.
• En compliment del Reglament núm 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
• Plat fred: 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 (08193)
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 San Marino



SAN MARINO ÉS UN ENCLAVAMENT ENVOLTAT PER ITÀLIA AL SUD D'EUROPA, A LA FRONTERA ENTRE LES REGIONS D'EMÍLIA-ROMANYA I LES MARQUES I A UNS 10 KM DE LA COSTA ADRIÀTICA A RÍMINI.

San Marino és el tercer país més petit d'Europa

Té una superfície de 61 km²

PORTA SAN FRANCESCO



LES TRES TORRES
GUAITA, CESTA I MONTALE



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



TELEFÈRIC SAN MARINO

A San Marino l'idioma oficial és l'italià i la llengua autòctona és l'emilià-romanyol.



L'animal nacional de San Marino és el cavall

MACARRONS AMB
SALSA RAGU



SCALOPINE DE
VITELLO



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



GELAT DE VAINILLA

San Marino, igual que Itàlia, gaudeix dels esports i el futbol és l'esport més practicat i conegut al país.



GASTRONOMIA SOSTENIBLE

El 18 de juny es commemora el Dia de la Gastronomia Sostenible, una ocasió que destaca la importància d'adoptar una cuina basada en aliments de proximitat, entre altres iniciatives relacionades.

L'ONU reconeix amb aquesta celebració que la gastronomia és una manifestació cultural en relació amb la diversitat natural i de diverses tradicions del món, destacant la importància que totes les cultures i civilitzacions contribueixin al desenvolupament sostenible.

QUÈ IMPLICA LA GASTRONOMIA SOSTENIBLE

La gastronomia sostenible es refereix a la pràctica de produir, preparar i consumir aliments de manera responsable, tenint en compte els aspectes econòmics, socials i ambientals. Es busca minimitzar l'impacte negatiu en el medi ambient, promoure l'equitat social i garantir la viabilitat econòmica a llarg termini. Alguns dels principis fonamentals de la gastronomia sostenible inclouen:

- Ús d'ingredients locals i de temporada
- Conservació de la biodiversitat
- Respecte pels recursos naturals
- Suport a la producció sostenible
- Promoció de l'alimentació saludable



TENDÈNCIES SOSTENIBLES EN AUGE EN L'ÀMBIT GASTRONÒMIC

- Consum de productes orgànics i de proximitat.
- Agricultura regenerativa i aquicultura sostenible
- Zero residus i envasos més sostenibles
- Congelats saludables.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



RECOMANEM...



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



Carbassó



Enciam



Préssec



Ceba



Pastanaga



Tomàquet



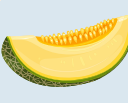
Mongeta
tendra



Pebrot verd



Cirera



Meló



Cirera



Albercoc



Cogombre

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 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...

Hortalisses

Llegum

Peix

Ou

Carn

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa
o altres cereals

Fruita fresca

Altres

Podeu sopar...

Hortalisses

Llegum, peix, ou o
carn

Llegum, ou o carn

Llegum, peix o carn

Llegum, peix o ou

Pasta, arròs, pa
o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 543 Kcal 20,02 Gr 2,93 AGS 11,71 Prot 73,48 HC Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	3 775 Kcal 25,76 Gr 5,11 AGS 41,06 Prot 92,57 HC Pasta sense gluten amb bolonyesa de carn 8T-13 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	4 607 Kcal 23,12 Gr 5,40 AGS 34,42 Prot 62,54 HC Amanida alemanya 8-11-13 Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	5 627 Kcal 18,66Gr 4,21 AGS 27,96 Prot 85,32 HC Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	6 544 Kcal 11,47 Gr 1,26 AGS 18,10 Prot 88,54 HC Cigrons estofats amb verdures Crema de carbassa Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita
9 641 Kcal 19,34 Gr 3,37 AGS 30,03 Prot 84,68 HC Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç al forn 4 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	10 721 Kcal 21,46 Gr 3,56 AGS 21,87 Prot 109,05 HC Amanida de pasta sense gluten 4-8T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	11 52 Kcal 17,17 Gr 2,13 AGS 31,13 Prot 64,23 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	12 698 Kcal 19,99Gr 9,90 AGS 30,10 Prot 68,41 HC Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	13 1.061 Kcal 56,48 Gr 12,64 AGS 51,53 Prot 84,13 HC Hamburguesa amb pa sense gluten,enciam i tomàquet(ketchup al gust) 3T-8T-10-13 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2
16 631 Kcal 17,69 Gr 2,67 AGS 13,55 Prot 102,35 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	17 760 Kcal 34,29 Gr 12,85 AGS 23,16 Prot 89,15 HC Pasta sense gluten i ou amb pesto 7T-8T-9 Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	18 111 Kcal 16,20 Gr 4,09 AGS 31,51 Prot 56,62 HC Bròquil i patata Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	19 614 Kcal 16,83Gr 1,93 AGS 36,79 Prot 84,65 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita	20 770 Kcal 39,04 Gr 4,47 AGS 45,31 Prot 58,28 HC Meló amb pernil 13 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T 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-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

2 498 Kcal 18,54 Gr 2,75 AGS 11,29 Prot 67,20 HC Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i tomàquet Fruita	3 686 Kcal 23,61 Gr 5,51 AGS 45,15 Prot 71,59 HC Macarrons amb bolonyesa de carn 1-3T-8T-11T-13 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T Enciam i pastanaga ratllada logurt de soja 8	4 563 Kcal 21,64 Gr 5,22 AGS 34,00 Prot 56,26 HC Amanida alemanya 8-11-13 Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i olives negres Fruita	5 583 Kcal 17,18Gr 4,03 AGS 27,54 Prot 79,04 HC Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro Fruita	6 500 Kcal 9,99 Gr 1,08 AGS 17,68 Prot 82,26 HC Cigrons estofats amb verdures Crema de carbassa Fruita
9 633 Kcal 14,63 Gr 1,70 AGS 29,94 Prot 92,57 HC Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres Fruita	10 671 Kcal 19,98 Gr 3,34 AGS 25,16 Prot 96,68 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita	11 508 Kcal 15,69 Gr 1,95 AGS 30,71 Prot 57,95 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Fruita	12 756 Kcal 28,62Gr 1,69 AGS 35,59 Prot 83,78 HC Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i blat de moro Fruita	13 584 Kcal 54,25 Gr 12,96 AGS 51,86 Prot 70,35 HC Hamburguesa amb pa sense gluten,enciam i tomàquet(ketchup al gust) 3T-8T-10-13 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) logurt de soja 8
16 587 Kcal 16,21 Gr 2,49 AGS 13,13 Prot 96,07 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 775 Kcal 33,30 Gr 12,90 AGS 28,94 Prot 89,30 HC Llaços amb pesto 1-3T-7T-8T-9-11T Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Fruita	18 67 Kcal 14,72 Gr 3,91 AGS 31,09 Prot 50,34 HC Bròquil i patata Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita	19 543 Kcal 20,49Gr 2,40 AGS 37,19 Prot 83,51 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Fruita	20 692 Kcal 36,81 Gr 4,79 AGS 45,64 Prot 44,50 HC Meló amb pernil 13 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) logurt de soja 8

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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 558 Kcal 17,22 Gr 5,81 AGS 13,49 Prot 80,61 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

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

Enciam i tomàquet

Fruita

9 614 Kcal 15,92 Gr 2,19 AGS 14,51 Prot 97,51 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Mongetes seques amanides 13

Fruita

16 656 Kcal 19,93 Gr 2,65 AGS 27,73 Prot 84,76 HC

Arròs amb tomàquet

Heura a la planxa amb verdures 8

Fruita

3 963 Kcal 26,01 Gr 2,84 AGS 34,05 Prot 147,11 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Hamburguesa de llenties i menta

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

Patates xips

10 829 Kcal 22,94 Gr 3,26 AGS 59,03 Prot 94,72 HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 1-3T-8T-11T

Seitan amb verdures

Fruita

17 813 Kcal 19,84 Gr 6,36 AGS 22,72 Prot 130,21 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 tomàquet

Fruita

4 590 Kcal 25,26 Gr 5,93 AGS 18,66 Prot 71,82 HC

Amanida de patata, tomàquet i blat de moro

Tofu amb verdures 8

Fruita

11 591 Kcal 27,50 Gr 4,40 AGS 12,39 Prot 62,66 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Tempeh a la planxa amb verdures

1T-8-12T

Fruita

18 522 Kcal 15,24 Gr 1,67 AGS 28,97 Prot 115,50 HC

Bròquil i patata

Hamburguesa de llenties i menta

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

Enciam i blat de moro

Fruita

5 70 Kcal 18,44Gr 2,12 AGS 16,14 Prot 103,91 HC

Arròs amb tomàquet

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

Fruita

12 21 Kcal 24,84Gr 3,33 AGS 29,73 Prot 136,70 HC

Llenties estofades amb verdures

Hamburguesa de seitan i xampinyons

1-8-12T

Enciam i blat de moro

Fruita

19 29 Kcal 25,29Gr 2,54 AGS 20,81 Prot 101,47 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Varetes de verdures 1

Enciam i olives negres

Fruita

6 500 Kcal 9,99 Gr 1,08 AGS 17,68 Prot 82,26 HC

Cigrons estofats amb verdures

Crema de carbassa

Fruita

13 693 Kcal 27,33 Gr 6,69 AGS 17,25 Prot 85,21 HC

Bròquil i patata

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

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

Patates xips

20 460 Kcal 21,91 Gr 2,76 AGS 22,01 Prot 37,90 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de bròquil i tofu

1T-8-9T-12T

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 > 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

2 608 Kcal 19,10 Gr 2,75 AGS 14,65 Prot 88,04 HC Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	3 828 Kcal 26,29 Gr 6,88 AGS 42,33 Prot 102,16 HC Macarrons amb bolonyesa de carn 1-3T-8T-11T-13 Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	4 772 Kcal 22,20 Gr 5,22 AGS 37,36 Prot 77,10 HC Amanida alemanya 8-11-13 Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	5 892 Kcal 17,74Gr 4,03 AGS 30,90 Prot 99,88 HC Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	6 809 Kcal 10,55 Gr 1,08 AGS 21,04 Prot 103,10 HC Cigrons estofats amb verdures Crema de carbassa Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita
9 742 Kcal 15,19 Gr 1,70 AGS 33,30 Prot 113,41 HC Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	10 781 Kcal 20,54 Gr 3,34 AGS 28,52 Prot 117,52 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	11 717 Kcal 16,25 Gr 1,95 AGS 34,07 Prot 78,79 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	12 863 Kcal 19,07Gr 9,72 AGS 33,04 Prot 82,97 HC Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	13 1.301 Kcal 66,30 Gr 13,48 AGS 62,76 Prot 107,72 HC Hamburguesa de vedella amb pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust) 1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12-13 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Patates xips Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2
16 696 Kcal 16,77 Gr 2,49 AGS 16,49 Prot 116,91 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	17 884 Kcal 33,86 Gr 12,90 AGS 32,30 Prot 110,14 HC Llaços amb pesto 1-3T-7T-8T-9-11T Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	18 76 Kcal 15,28 Gr 3,91 AGS 34,45 Prot 71,18 HC Bròquil i patata Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	19 52 Kcal 21,05Gr 2,40 AGS 40,55 Prot 104,35 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	20 996 Kcal 48,32 Gr 5,22 AGS 50,20 Prot 87,84 HC Meló amb pernil 13 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Patates xips Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2

AL·LÈRGENOS (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

2 498 Kcal 18,54 Gr 2,75 AGS 11,29 Prot 67,20 HC Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i tomàquet Fruita	3 367 Kcal 18,14 Gr 1,70 AGS 28,29 Prot 28,46 HC Crema de verdures Bacallà al forn amb espàrrecs 4-13T logurt natural 2	4 505 Kcal 16,67 Gr 3,40 AGS 29,81 Prot 56,74 HC Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i olives negres Fruita	5 583 Kcal 17,18Gr 4,03 AGS 27,54 Prot 79,04 HC Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro Fruita	6 408 Kcal 12,69 Gr 2,09 AGS 23,04 Prot 49,98 HC Crema de carbassa Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) Fruita
9 597 Kcal 17,86 Gr 3,19 AGS 29,61 Prot 78,40 HC Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç al forn 4 Enciam i olives negres Fruita	10 470 Kcal 14,20 Gr 2,33 AGS 15,22 Prot 66,70 HC Carxofes amb patata Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita	11 508 Kcal 15,69 Gr 1,95 AGS 30,71 Prot 57,95 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Fruita	12 610 Kcal 37,20Gr 10,23 AGS 37,28 Prot 30,39 HC Amanida grega 2 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro Fruita	13 461 Kcal 16,23 Gr 1,48 AGS 36,13 Prot 38,94 HC Bròquil i patata Pit de pollastre a la planxa amb pebrot verd logurt natural 2
16 587 Kcal 16,21 Gr 2,49 AGS 13,13 Prot 96,07 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 452 Kcal 17,83 Gr 4,20 AGS 26,72 Prot 44,90 HC Crema de verdures Pollastre amb pisto de verdures Fruita	18 567 Kcal 14,72 Gr 3,91 AGS 31,09 Prot 50,34 HC Bròquil i patata Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita	19 635 Kcal 12,36Gr 1,54 AGS 27,37 Prot 60,26 HC Bledes amb patates saltejades amb all Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T Enciam i olives negres Fruita	20 421 Kcal 13,28 Gr 2,85 AGS 50,71 Prot 26,08 HC Meló amb pernil 13 Pit de pollastre a la planxa 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

2 498 Kcal 18,54 Gr 2,75 AGS 11,29 Prot 67,20 HC Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i tomàquet Fruita	3 720 Kcal 24,36 Gr 5,01 AGS 44,40 Prot 79,09 HC Macarrons amb bolonyesa de carn 1-3T-8T-11T-13 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T Enciam i pastanaga ratllada logurt natural 2	4 563 Kcal 21,64 Gr 5,22 AGS 34,00 Prot 56,26 HC Amanida alemanya 8-11-13 Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i olives negres Fruita	5 583 Kcal 17,18Gr 4,03 AGS 27,54 Prot 79,04 HC Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro Fruita	6 500 Kcal 9,99 Gr 1,08 AGS 17,68 Prot 82,26 HC Cigrons estofats amb verdures Crema de carbassa Fruita
9 597 Kcal 17,86 Gr 3,19 AGS 29,61 Prot 78,40 HC Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç al forn 4 Enciam i olives negres Fruita	10 671 Kcal 19,98 Gr 3,34 AGS 25,16 Prot 96,68 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita	11 508 Kcal 15,69 Gr 1,95 AGS 30,71 Prot 57,95 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Fruita	12 554 Kcal 18,51Gr 9,72 AGS 29,68 Prot 62,13 HC Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Fruita	13 1.099 Kcal 52,82 Gr 12,20 AGS 52,03 Prot 100,05 HC Hamburguesa amb pa sense al·lèrgens,enciam i tomàquet(ketchup al gust) 10-13 Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) logurt natural 2
16 587 Kcal 16,21 Gr 2,49 AGS 13,13 Prot 96,07 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 700 Kcal 26,83 Gr 11,97 AGS 26,89 Prot 86,96 HC Llaços amb tomàquet 1-3T-8T-11T Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Fruita	18 567 Kcal 14,72 Gr 3,91 AGS 31,09 Prot 50,34 HC Bròquil i patata Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita	19 543 Kcal 20,49Gr 2,40 AGS 37,19 Prot 83,51 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Fruita	20 680 Kcal 18,88 Gr 4,14 AGS 41,87 Prot 86,30 HC Meló amb pernil 13 Fideuà de peix i marisc 1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 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.