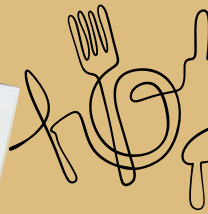
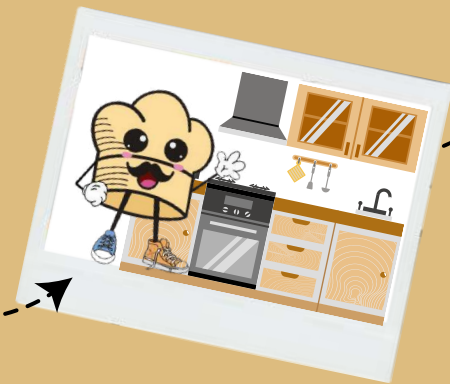


2025-2026

SETEMBRE



Benvinguts a aquest nou curs!!!
Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta cuinar i menjar saludable.
Ens acompanyeu en aquesta nova etapa?



8

Arròs amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

9

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

10

Llaços integrals amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

11



12

Crema de pastanaga
Truita de carbassó amb enciam i olives
logurt natural

15

Espirals amb tomàquet i formatge
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

16

Crema de carbassa i mongetes seques
Truita de patata amb enciam i olives
logurt natural

17

Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre amb fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

18

Cigrons eco estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

19

Bròquil i patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

22

Llenties amb arròs integral
Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

23

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

24

Amanida de pasta amb salsa rosa
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

25

Cigrons eco amb patata i oli d'oliva
Llorn a la planxa amb salsa de poma (amanida a elecció*)
logurt natural

26

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Tacs de rap arrebossats amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Crema de carbassó
Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural

30

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Salmó al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

1

2

3



• 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.: 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

SETEMBRE

Aquest curs, als menjadors escolars, menjarem més saludable gràcies al Reial Decret 315/2025.

Aquest any, els menús dels menjadors escolars canviaran per garantir que tots els nens i nenes tinguin cinc àpats saludables a la setmana.

Què implica aquest canvi?

- A partir d'ara, els menús escolars hauran de tenir molta fruita i verdura fresca, i almenys un 45% ha de ser de temporada.
- Es servirà peix entre una i tres vegades a la setmana.
- Es fomentarà la presència de productes ecològics.
- Els plats precuinats només es podran posar un cop al mes.
- No es podran servir begudes ensucrades ni brioixeria industrial.
- També hi haurà menús alternatius per a la canalla que necessiti dietes especials per motius ètics, religiosos o mèdics.

Per què és tan important?

Aquestes noves normes s'han fet perquè menjar bé des de petits ajuda a créixer forts i sans. Una alimentació saludable no només ajuda a estar bé ara, sinó que també evita malalties com l'obesitat, la diabetis o problemes del cor quan siguem grans.

A més, aprendre a menjar bé des de petits fa que sigui més fàcil continuar tenint bons hàbits tota la vida, cosa que és molt important per a la salut de tothom.

Gràcies a aquestes mesures, tots els nens i nenes podran gaudir d'una dieta sana i equilibrada a l'escola. Així, aprenem a cuidar-nos millor!





RECOMANEM...

			
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell
			
Carbassó	Porro	Meló	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Raïm	Plàtan
			
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Pruna

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

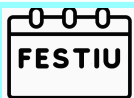
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8



9

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 15-13
Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

11



12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
Formatge ratllat 18-2
Botifarra de porc 16-13
Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13
Truita de patates 64-3
Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties amb arròs integral 27
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Filet de lluç al forn -4
Patata a daus T
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta sense gluten 60-4-8T
Aletes de pollastre al forn 21
Enciam i tomàquet 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva
Llom al forn amb salsa de poma 16
Enciam i olives negres(opcional) 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Peix blanc al forn 87-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38
Truita francesa amb formatge 18-2-3
Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

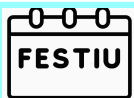
30

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
Formatge ratllat 18-2
Salmó al forn T-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

8



Dimarts

9

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Varetes de verdures -1

Patata a daus T

Fruita de temporada 19

Dimecres

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Llaços integrals amb pesto

-1-3T-7T-8T-9-11T

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto -13

Fruita de temporada 19

Dijous

11



Divendres

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Tofu a la planxa -1T-8-12T

Enciam i olives negres 55
logurt de soja 17-8

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Tempeh a la planxa amb verdures
17-1T-8-12T

Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13Hamburguesa de cigrons i pastanaga
-1T-3T-7T-8T-9T-12TEnciam i olives negres 55
logurt de soja 17-8

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Mongetes seques amanides -13

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Carbassa i patata al forn

Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Seitan amb verdures 27-1-8-12T

Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties amb arròs integral 27

Crema de pastanaga 27

Fruita de temporada 19

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Seitan amb verdures 27-1-8-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat
de moro 26-1-3T-8T-11THamburguesa de cigrons
17-1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13TEnciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva

Varetes de verdures -1

Enciam i olives negres 55
logurt de soja 17-8

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Tofu amb verdures 27-1T-8-12T

Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Tempeh a la planxa amb verdures
17-1T-8-12T

logurt de soja 17-8

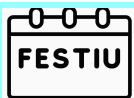
30

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11THamburguesa de cigrons i pastanaga
-1T-3T-7T-8T-9T-12TEnciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

Dilluns

8



Dimarts

9

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T
Fruita de temporada 19

Dimecres

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Llaços integrals amb pesto

-1-3T-7T-8T-9-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 15-13

Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

Dijous

11



Divendres

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i olives negres 55
logurt de soja 17-8

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Botifarra de porc 16-13

Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa i mongeta seca

64-13
Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55
logurt de soja 17-8

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties amb arròs integral 27

Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Filet de lluç al forn -4
Patata a daus T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta 26-1-3T-4-8T-11T

Aletes de pollastre al forn 21
Enciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva

Llom al forn amb salsa de poma 16
Enciam i olives negres(opcional) 55
logurt de soja 17-8

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Peix blanc al forn 87-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
logurt de soja 17-8

30

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T
Salmó al forn T-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

Dilluns

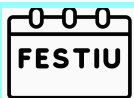
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8



9

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Llaços integrals amb pesto
-1-3T-7T-8T-9-11T
Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11



12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13
Truita de patates 64-3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb pastanaga,
pèsols i xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties amb arròs integral 27
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Filet de lluç al forn -4
Patata a daus T
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta 26-1-3T-4-8T-11T
Salsa rosa 17-1T-2T-3-4T-5T-8T-10
Aletes de pollastre al forn 21
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva
Filet de lluç al forn -4
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Tacs de rap arrebossats
-1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38
Truita francesa amb formatge 18-2-3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

30

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Salmó al forn T-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

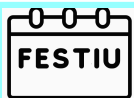
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8



9

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures 66

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Llaços integrals amb pesto

-1-3T-7T-8T-9-11T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 15-13

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11



12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Botifarra de porc 16-13

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa 64

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Carbassa i patata al forn

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampiyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta 26-1-3T-4-8T-11T

Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de carbassa 95

Llom al forn amb salsa de poma 16

Enciam i olives negres(opcional) 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Tacs de rap arrebossats

-1-2-3-4-8T-11T-12T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita francesa amb formatge 18-2-3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

30

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Salmó al forn T-4

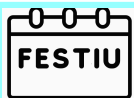
Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dilluns

8



Dimarts

9

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dimecres

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Llaços integrals amb pesto

-1-3T-7T-8T-9-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 15-13

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dijous

11



Divendres

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2
Botifarra de porc 16-13

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties amb arròs integral 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Pollastre al forn amb lloret i farigola

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 26-1-3T-8T-11T

Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva

Llom al forn amb salsa de poma 16

Enciam i olives negres(opcional) 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Gall d'indi al curri 27-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita francesa amb formatge 18-2-3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

30

Kcal Gr AGS Prot HC

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

Formatge ratllat 18-2
Vedella al forn amb saltat de verdures 27

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8  	9 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Filet de lluç al forn -4 Patata a daus T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Llaços integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 15-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	11  	12 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2
15 Kcal Gr AGS Prot HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	17 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	18 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Fruita de temporada 19	19 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19
22 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties amb arròs integral 27 Truita francesa 3 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Filet de lluç al forn -4 Patata a daus T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Amanida de pasta 26-1-3T-4-8T-11T Salsa rosa 17-1T-2T-3-4T-5T-8T-10 Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	25 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i olives negres(opcional) 55 logurt natural 18-2	26 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Peix blanc al forn 87-4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19
29 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de carbassó 38 Truita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	30 Kcal Gr AGS Prot HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn T-4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19			