

JUNY



Cerca i troba:
6 flors tropicals!



- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>1</p> <p>Crema de carbassó
Truita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada</p>  | <p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet
Escalopa de llom amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada</p>  | <p>3</p> <p>Cigrons eco estofats amb verdures 
Filet de lluç amb patata i ceba al forn
Fruita de temporada</p> | <p>4</p> <p>Pasta integral amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)
Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural</p> | <p>5</p> <p>Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, olives)
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada</p>  |
| <p>8</p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet
Truita a la francesa amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada</p>  | <p>9</p> <p>Crema de carbassa i mongetes seques
Salmó al forn amb pesto i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada</p> | <p>10</p> <p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyind) amb salsa rosa al gust
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida
Fruita de temporada</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures
Bacallà amb samfaina i amanida
logurt natural</p>  | <p>12</p> <p>Hamburguesa de vedella, pa, enciam, tomàquet (quètxup al gust) / xips
Fruita de temporada</p> |
| <p>15</p> <p>Bròquil i patata
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada</p>  | <p>16</p> <p>Arròs amb tomàquet
Rap arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada</p>  | <p>17</p> <p>Mongeta seca eco estofada amb verdures 
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada</p> | <p>18</p> <p>Ensaladilla russa
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada</p>  | <p>19</p> <p>Meló amb pernil
Fideuà de marisc
Gelat</p>  |

• 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.



PRODUCTES DE TEMPORADA

Menjar qualsevol cosa en qualsevol època de l'any no correspon a la nostra necessitat biològica i suposa comprar aliments de recorreguts quilomètrics, contaminant, gastant més energia i desconeixent les condicions en les quals viuen les persones que produeixen aquests aliments.

En canvi, la naturalesa ens proporciona aliments de temporada amb un cicle natural condicionat pel clima i el territori.

Aquests aliments responen a les necessitats del nostre organisme en cada època de l'any.

Primavera

- Reforç energètic: aliments rics en vitamina C (com fruites cítriques) i del grup B1, per combatre la fatiga de la transició hivernal.
- Hidratació i frescor: fruites com maduixes, prunes i espàrrecs.

Estiu:

- Frescor i nutrició: les amanides amb ingredients com ara tomàquet, enciam i cogombre són ideals.
- Hidratació: meló, síndria i fruites de temporada són fonts excel·lents d'aigua i fibra.
- Proteïnes: es recomana substituir guisats de carn i peix per cocció a la planxa o forn, o incorporar-los a amanides.

Tardor:

- Calidesa i energia: la fruita seca (avellanes, castanyes, nous) ajuda a mantenir l'energia.
- Aliments de temporada: carabassa, bolets, mandarina i dàtils són opcions de temporada.

Hivern:

- Reforç del sistema immunitari: els aliments rics en vitamina C (com cols o pastanagues) són importants per a la salut, sobretot a l'hivern.
- Calidesa: ingredients de temporada com espinacs, pinya, raïm i magrana ajuden a mantenir el cos calent.

ABRIL





RECOMANEM...



Ja arriba JUNY
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

				
Carbassó	Enciam	Préssec	Ceba	Pastanaga
				
Tomàquet	Mongeta tendra	Pebrot verd	Cirera	Meló
				
Cirera	Albercoc	Cogombre		



La Vostra Cuina

CATERING

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

ENRIC CASASSAS / Basal (L-V) / Infants (3 a 12 anys)

lunes, 1 junio, 2026

Comida Primer Plato

Crema de carbassó / Crema de calabacín
patata, carbassó, ceba, oli de gira-sol, sal

Comida Segundo Plato

Truita de patates / Tortilla de patatas
truita patata i ceba (patata fregida 58% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, ceba fregida 8% (ceba, oli d'oliva verge, sal i corrector de l'acidesa E-330), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma.)

Ou

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano
meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria

martes, 2 junio, 2026

Comida Primer Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate
passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), arròs, oli de gira-sol, all, sal

Comida Segundo Plato

Llom arrebossat / Lomo rebozado
llom, pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina líquid, corrector d'acidesa (E330 àcid cítric), conservadors (E-202 sorbato de potassi i E-211 benzoato sòdic)), llet sencera (LLET), oli de gira-sol, sal

Gluten, Llet i derivats(lactosa), Ou, Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano
meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria

miércoles, 3 junio, 2026

Comida Primer Plato

Cigrons ECO estofats amb verdures / Garbanzos ECO estofados con verduras
cigrons, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), pastanaga, bicarbonat, sal

Comida Segundo Plato

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent / Filete de merluza con patatas y cebolla
lluç (lluç (PEIX), aigua, estabilitzant (E451)), patata, ceba (ceba, oli de palma, farina de BLAT, sal), oli de pinyolada, sal, all, pebre vermell de la vera dolç, julivert trossejat

Gluten, Peix

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano
meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria

jueves, 4 junio, 2026

Comida Primer Plato

Pasta integral amb pesto / Pasta integral con pesto
macarrons integrals (BLAT), formatge en pols (FORMATGE (50%)), midó modificat de patata, proteïna de la LLET, aigua, mantega, sals fund. (citrats i fosfats de sodi), àcid cítric, sal, conservador (sorbato de potasi). Conté lisozim d'OU, oli de gira-sol, alfàbrega, oli d'oliva, nous (FRUITA DE CLOSCA), pinyons, sal, a

Gluten, Llet i derivats(lactosa), Cacauet (T), Soja (T), Fruits secs de closca, Mostassa (T)

Comida Segundo Plato

Pollastre al forn a les fines herbes / Pollo al horno a las finas hierbas
pernillets de pollastre, oli de gira-sol, sal, orenga, farigola mòlta, romaní

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural
logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LàCTICS)

Llet i derivats(lactosa)



La Vostra Cuina

CATERING

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

ENRIC CASASSAS / Basal (L-V) / Infants (3 a 12 anys)

viernes, 5 junio, 2026

Comida Primer Plato

Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro / Ensalada de patata, olivas, tomate y maíz

patata, tomàquet, blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós), oli d'oliva verge extra, sal

Comida Segundo Plato

Gall d'indi estofat amb verdures / Pavo estofado con verduras

gall d'indi, ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola mòlta

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria

lunes, 8 junio, 2026

Comida Primer Plato

Arròs amb verdures i tomàquet / Arroz con verduras y tomate

arròs, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), saltat campestre (mongeta groga, mongeta tendra, pastanaga, albergínia fregida (albergínia i oli de girasol) i ceba), oli de gira-sol, all, sal

Comida Segundo Plato

Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso

Truita Indiv. Formatge 75g (OU líquid pasteuritzat, FORMATGE (10%) (LLET pasteuritzada de vaca, sal, ferments LàCTICS, quall, colorant (E160a, E160b), antiaglomerant (E460iii)), oli de gira-sol, sal, midó modificat, conservador (acetato sòdic), estabilitzant (goma xantana) i antioxidant (àcid cítric.)

Llet i derivats(lactosa), Ou

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria

martes, 9 junio, 2026

Comida Primer Plato

Crema de carbassa i mongeta seca / Crema de calabaza y judias blancas

patata, carbassa, mongetes seques (mongetes blanques, aigua, sal, segrestant: EDTA (E-385) i conservant: METABISULFITO sòdic (E-223)), ceba, oli de gira-sol, sal

Sulfits

Comida Segundo Plato

Salmó al forn amb salsa de pesto / Salmón al horno con salsa de pesto

salmó (PEIX), formatge en pols (FORMATGE (50%)), midó modificat de patata, proteïna de la LLET, aigua, mantega, sals fund. (citrats i fosfats de sodi), àcid cítric, sal, conservador (sorbit de potasi). Conté lisozim d'OU, oli de pinyolada, pinyons, alfàbrega, sal

Llet i derivats(lactosa), Peix, Cacauet (T), Fruits secs de closca

Comida Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria

miércoles, 10 junio, 2026

Comida Primer Plato

Amanida de pasta / Ensalada de pasta(sin salsa)

espirals (BLAT, tomàquet, espinacs), tomàquet, tonyina en oli girasol (PEIX, oli de gira-sol, sal), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal), oli d'oliva verge extra, sal

Gluten, Ou (T), Peix, Soja (T), Mostassa (T)

Salsa rosa / Salsa rosa

maionesa (oli girasol, aigua, OU, vinagre, sucre, sal, suc llimona, estab (goma xantana), cons (sorbit potàssic), aromes, antiox (EDTA)), ketchup (aigua, tomàquet, sucre, vinagre, midó modificat de blat de moro, sal, cons (sorbit potàssic i benzoat sòdic), aroma), suc de taronja (suc de taronja a partir de concentrat (50%), aigua, acidulant: àcid cítric, edulcorant (E-955), antioxidant: àcid ascòrbic, aromes i colorant: beta carotè.), brandy, sal, sucre

Ou, Sulfits

Comida Segundo Plato

Pit de pollastre a la planxa amb salsa / Pechuga de pollo a la plancha con salsa

pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), pastanaga, oli de pinyolada, sal, pebre vermell de la vera dolç

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

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

ENRIC CASASSAS / Basal (L-V) / Infants (3 a 12 anys)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Groga, Banana, taronja, poma, síndria

jueves, 11 junio, 2026

Comida Primer Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

llenties, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), pastanaga, sal

Comida Segundo Plato

Bacallà amb samfaina / Bacalao con sanfaina

cueta de bacallà, samfaina (tomàquet, carabassó, albergínia, ceba, pebrot verd i pebrot vermell.), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), farina (BLAT), oli de gira-sol, sal

Gluten, Peix, Soja (T), Mostassa (T), Sulfit (T)

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS)

Llet i derivats(lactosa)

viernes, 12 junio, 2026

Comida Primer Plato

Hamburguesa de vedella amb pa, enciam i tomàquet(ketchup al gust) / Hamburguesa de ternera con pan, lechuga, tomate

hamburguesa vedella (carn picada de vedella(90%), flocs de pèsol(4,4%), aigua, sal, espècies i conservador(SULFIT de sodi)), Panet Maxi Burger 4 U. 300grms. (farina de BLAT, aigua, sucre, llevat, oli de gira-sol, llavors de SÈSAM, millorant (farina de BLAT, antiaglomerant: carbonat de calci, emulgents: mono i diglicèrids d'àcids grassos, E-481, estabilitzants: goma guar, farina: àcid ascòrbic i enzims), sal, GLUTEN de BLAT, conservadors: àcid sòrbic, propionat de calci, sorbat de potassi, corrector acidesa: diacetat de sodi i aroma), Tomàquet Bola, enciam, ketchup (tomàquet, vinagre d'alcohol, sucre, sal, espècies i extractes d'herbes (API), espècies), oli d'oliva verge extra

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Cacaet (T), Soja (T), Fruits secs de closca (T), Api, Mostassa (T), Sèsam, Sulfit (T)

Comida Guarnición

Patates xips / patatas chips

Xips 450g (patata, oli de gira-sol i sal.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Groga, Banana, taronja, poma, síndria

lunes, 15 junio, 2026

Comida Primer Plato

Bròquil i patata / Brócoli con patatas

patata, bròquil, oli d'oliva verge extra, sal

Comida Segundo Plato

Salsitxes de porc a la planxa / Salchichas de cerdo a la plancha

Llonganissa Fresca Porc (granel) (carn de porc (86%), aigua, flocs de pèsol, sal, conservador (SULFIT de sodi), i extracte d'orenga.), oli de gira-sol

Sulfit (T)

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Groga, Banana, taronja, poma, síndria

martes, 16 junio, 2026

Comida Primer Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate

passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), arròs, oli de gira-sol, all, sal

Comida Segundo Plato

Rap arrebossat / Rape rebozado

Filet rap (rap (PEIX), aigua i antioxidants (E 450, E 451 i E 452).), llet sencera (LLET), pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina líquid, corrector d'acidesa (E330 àcid cítric), conservadors (E-202 sorbato de potassi i E-211 benzoato sòdic)), oli de gira-sol, sal

Gluten, Llet i derivats(lactosa), Ou, Peix, Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

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

ENRIC CASASSAS / Basal (L-V) / Infants (3 a 12 anys)

Comida Guarnició	Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria
miércoles, 17 junio, 2026	
Comida Primer Plato	Mongetes seques ECO estofades / Judias blancas ECO estofadas mongetes seques, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal
Comida Segundo Plato	Truita de carbassó i patata / Tortilla de calabacín y patata truita de patata i carbassó (patata fregida 52% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, carbassó 14% (carbassó, oli gira-sol), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma de carbassó) Ou
Comida Guarnició	Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria
jueves, 18 junio, 2026	
Comida Primer Plato	Amanida russa / Ensaladilla russa ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), tonyina en oli girasol (PEIX, oli de gira-sol, sal), maionesa (oli girasol, aigua, OU, vinagre, sucre, sal, suc llimona, estab (goma xantana), cons (sorbato potàssic), aromes, antiox (EDTA)) Ou, Peix
Comida Segundo Plato	Gall d'indi estofat amb verdures / Pavo estofado con verduras gall dindi , ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola molta
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, maduixa, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria
viernes, 19 junio, 2026	
Comida Primer Plato	Meló amb pernil / Melón con jamón meló, Pernil País Tallar (pernil de porc, sal, sucre, conservador E-252 i E-250, antioxidant E-301) Sulfits
Comida Segundo Plato	Fideuà de peix i marisc / Fideua de pescado y marisco(sin alioli) fideus (BLAT), tires de potó (MOL·LUSC,aigua,sal,ant (àcid cítric E330; citrat de sodi E331),corrector d'acidesa(citrat potàssic E332)), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), preparat sopa de marisc s/c (POTÓN i musclo (MOL·LUSCS), gamba, cloïssa (CRUSTACIS), SULFITS (E223), estabilizants (E450, E451, E452, E501), antioxidants (E330,E331)), pebrot vermell, oli d'oliva verge extra, all, sal, brou de peix (sal, midó de blat de moro, pot del sabor (glutamat monosódico), sucre, greix de palma, hidrolitzat SOIA, gamba (CRUSTACIS) i PEIX deshidratat, extracte de llevat, ceba, colorants (E150d, E160c), aroma PEIX, CRUSTACIS, oli oliva, cúrcuma, antioxidant (extracte de romaní)), pebre blanc, julivert Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Peix (T), Crustacis, Mol·luscs, Soja (T), Mostassa (T), Sulfits
	Salsa all i oli / salsa alioli oli de gira-sol, salsa all i oli (OU, all, sal, dextrosa, ALBÚMINA, oli d'oliva, aroma, espessidor (E-415), potenciador de sabor (glutamat monosodico), acidulant (àcid cítric), colorant (betacarotè)), sal Llet i derivats(lactosa), Ou, Peix (T), Cacauet (T), Fruits secs de closca (T), Api (T)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Gelat / Helado de polo (sin leche) Flip-Flap Maduixa S/g-S/l (aigua, puré de maduixa (15%), sucre, xarop de glucosa i fructosa, aromes, acidulante (àcid cítric), suc concentrat de pastanaga, estabilizants (goma guar, carragenanos), colorant (antocianinas).)

Dilluns

1 438 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 9,0 Prot 62,3 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 670 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 31,7 Prot 87,2 HC

Arròs amb tomàquet

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 555 Kcal 13,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 75,5 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates **4**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 690 Kcal 27,4Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 75,8 HCPasta sense gluten i ou amb pesto **7T-8T-9-13**

Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **2**

Divendres

5 508 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 69,7 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro
Gall d'indi estofat amb verdures

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

8 709 Kcal 33,3 Gr 0,0 AGS 16,0 Prot 84,8 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**

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

9 500 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 36,4 Prot 45,5 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**

Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9

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

10 873 Kcal 32,9 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 101,1 HCAmanida de pasta sense gluten **4-8T**

Salsa rosa **3-13**
Pit de pollastre a la planxa amb salsa

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

11 524 Kcal 14,6Gr 0,0 AGS 42,1 Prot 58,9 HC

Llenties estofades amb verdures

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

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

12 869 Kcal 34,9 Gr 0,0 AGS 31,9 Prot 105,0 HC

Hamburguesa vedella amb pa
s/al·lèrgens,enciam i tomàquet **10-13**

Patates xips
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada

15 564 Kcal 27,5 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 52,8 HC

Bròquil i patata
Salsitxes de porc a la planxa **13**

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

16 583 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 82,4 HC

Arròs amb tomàquet
Peix blanc al forn **4**

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

17 508 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 21,2 Prot 74,6 HC

Mongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**

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

18 610 Kcal 26,0Gr 0,0 AGS 31,1 Prot 59,7 HC

Amanida russa **3-4**
Gall d'indi estofat amb verdures

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

19 844 Kcal 45,1 Gr 0,0 AGS 42,3 Prot 65,8 HC

Meló amb pernil **13**
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i
llet)

Patates xips
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 438 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 9,0 Prot 62,3 HC
 Crema de carbassó
 Truita de patates **3**
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

Dimarts

2 670 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 31,7 Prot 87,2 HC
 Arròs amb tomàquet
 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

Dimecres

3 450 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 20,9 Prot 57,5 HC
 Crema de carbassa
 Filet de lluç amb patates **4**
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

Dijous

4 690 Kcal 27,4Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 75,8 HC
 Pasta sense gluten i ou amb pesto
7T-8T-9-13
 Pollastre al forn a les fines herbes
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 logurt natural **2**

Divendres

5 502 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 24,6 Prot 67,9 HC
 Amanida de patata, olives, tomàquet i
 blat de moro
 Gall d'indi estofat amb verdures(sense
 llegums)
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

8 709 Kcal 33,3 Gr 0,0 AGS 16,0 Prot 84,8 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Truita francesa amb formatge **2-3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

9 497 Kcal 14,8 Gr 0,0 AGS 35,0 Prot 47,1 HC
 Crema de carbassa
 Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9
 Enciam i olives negres
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

10 873 Kcal 32,9 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 101,1 HC
 Amanida de pasta sense gluten **4-8T**
 Salsa rosa **3-13**
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

11 492 Kcal 26,9Gr 0,0 AGS 38,4 Prot 30,7 HC
 Amanida de formatge de cabra **2-13**
 Bacallà amb samfaina(sense
 al·lèrgens) **4-13T**
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 logurt natural **2**

12 869 Kcal 34,9 Gr 0,0 AGS 31,9 Prot 105,0 HC
 Hamburguesa vedella amb pa
 s/al·lèrgens,enciam i tomàquet **10-13**
 Patates xips
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

15 564 Kcal 27,5 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 52,8 HC
 Bròquil i patata
 Salsitxes de porc a la planxa **13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

16 583 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 82,4 HC
 Arròs amb tomàquet
 Peix blanc al forn **4**
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

17 452 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 9,7 Prot 64,3 HC
 Crema de pastanaga
 Truita de carbassó i patata **3**
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

18 474 Kcal 12,2Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 62,5 HC
 Coliflor i patata
 Gall d'indi estofat amb verdures(sense
 llegums)
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Fruita de temporada

19 844 Kcal 45,1 Gr 0,0 AGS 42,3 Prot 65,8 HC
 Meló amb pernil **13**
 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i
 llet)
 Patates xips
 Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
 Gelat

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 394 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 8,6 Prot 56,1 HC Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 626 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 81,0 HC Arròs amb tomàquet Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	3 630 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 32,0 Prot 77,3 HC Cigrans ECO estofats amb verdures Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Fruita de temporada	4 651 Kcal 20,0Gr 0,0 AGS 37,6 Prot 80,0 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro logurt natural 2	5 464 Kcal 11,2 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 63,4 HC Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro Gall d'indi estofat amb verdures Fruita de temporada
8 665 Kcal 31,8 Gr 0,0 AGS 15,6 Prot 78,5 HC Arròs amb verdures i tomàquet Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	9 430 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 37,9 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Salmó al forn 4 Enciam i olives negres Fruita de temporada	10 824 Kcal 31,4 Gr 0,0 AGS 43,0 Prot 88,8 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Salsa rosa 3-13 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 553 Kcal 18,3Gr 0,0 AGS 42,5 Prot 57,8 HC Llenties estofades amb verdures Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i blat de moro logurt natural 2	12 825 Kcal 33,4 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 98,7 HC Hamburguesa vedella amb pa s/al·lèrgens,enciam i tomàquet 10-13 Patates xips Fruita de temporada
15 520 Kcal 26,0 Gr 0,0 AGS 22,7 Prot 46,5 HC Bròquil i patata Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	16 539 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 76,1 HC Arròs amb tomàquet Peix blanc al forn 4 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 463 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 20,8 Prot 68,3 HC Mongetes seques ECO estofades Truita de carbassó i patata 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 566 Kcal 24,5Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 53,4 HC Amanida russa 3-4 Gall d'indi estofat amb verdures Fruita de temporada	19 593 Kcal 14,8 Gr 0,0 AGS 36,9 Prot 78,8 HC Meló amb pernil 13 Fideuà de peix i marisc 1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Gelat

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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-Sulfit 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

<p>1 394 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 8,6 Prot 56,1 HC</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de patates 3</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 626 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 81,0 HC</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 525 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 21,7 Prot 59,3 HC</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 651 Kcal 20,0Gr 0,0 AGS 37,6 Prot 80,0 HC</p> <p>Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T</p> <p>Pollastre al forn a les fines herbes</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural 2</p>	<p>5 458 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 61,7 HC</p> <p>Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro</p> <p>Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>8 665 Kcal 31,8 Gr 0,0 AGS 15,6 Prot 78,5 HC</p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet</p> <p>Truita francesa amb formatge 2-3</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 427 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 33,2 Prot 39,5 HC</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó al forn 4</p> <p>Enciam i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 824 Kcal 31,4 Gr 0,0 AGS 43,0 Prot 88,8 HC</p> <p>Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T</p> <p>Salsa rosa 3-13</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 521 Kcal 30,6Gr 0,0 AGS 38,8 Prot 29,6 HC</p> <p>Amanida de formatge de cabra 2-13</p> <p>Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural 2</p>	<p>12 825 Kcal 33,4 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 98,7 HC</p> <p>Hamburguesa vedella amb pa s/al·lèrgens,enciam i tomàquet 10-13</p> <p>Patates xips</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>15 520 Kcal 26,0 Gr 0,0 AGS 22,7 Prot 46,5 HC</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa 13</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 539 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 76,1 HC</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix blanc al forn 4</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 407 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 9,3 Prot 58,0 HC</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de carbassó i patata 3</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 433 Kcal 10,7Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 57,3 HC</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 593 Kcal 14,8 Gr 0,0 AGS 36,9 Prot 78,8 HC</p> <p>Meló amb pernil 13</p> <p>Fideuà de peix i marisc 1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13</p> <p>Gelat</p>

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 503 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**8** 774 Kcal 32,3 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 99,4 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 505 Kcal 11,4 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 68,5 HCBròquil i patata
Salsitxes de pollastre a la planxa **2T-13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 849 Kcal 28,5 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 124,0 HC

Arròs amb tomàquet

Varetes de lluç **1-4-8T-11T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 565 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 60,1 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 678 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 104,1 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 739 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 98,1 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**10** 933 Kcal 32,0 Gr 0,0 AGS 46,3 Prot 109,6 HCAmanida de pasta **1-3T-4-8T-11T**Salsa rosa **3-13**
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**17** 573 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 89,2 HCMongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 864 Kcal 28,6Gr 0,0 AGS 44,2 Prot 106,1 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11T
Pollastre al forn a les fines herbesEnciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****11** 662 Kcal 18,8Gr 0,0 AGS 45,9 Prot 78,6 HC

Llenties estofades amb verdures

Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****18** 675 Kcal 25,1Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 74,2 HCAmanida russa **3-4**
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Divendres

5 573 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 84,2 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**12** 865 Kcal 36,7 Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 91,3 HCHamburguesa de vedella amb
pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12-13Patates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 928 Kcal 48,6 Gr 0,0 AGS 32,1 Prot 85,7 HCAmanida grega **2**
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli **2T-3-4T-7T-9T-10T**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 503 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**8** 721 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 18,5 Prot 116,0 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa **3**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 588 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 39,8 Prot 67,4 HCBròquil i patata
Salmó al forn **4**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 849 Kcal 28,5 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 124,0 HC

Arròs amb tomàquet

Varettes de lluç **1-4-8T-11T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 539 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 38,0 Prot 58,8 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Salmó al forn **4**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 678 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 104,1 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 739 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 98,1 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**10** 820 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 46,0 Prot 106,2 HCAmanida de pasta **1-3T-4-8T-11T**Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**17** 573 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 89,2 HCMongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 855 Kcal 27,5Gr 0,0 AGS 44,9 Prot 105,3 HCPasta integral amb pesto(sense formatge) **1-7T-8T-9-11T**
Pollastre al forn a les fines herbesEnciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural sense lactosa **2****11** 673 Kcal 19,0Gr 0,0 AGS 47,6 Prot 79,1 HC

Llenties estofades amb verdures

Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural sense lactosa **2****18** 675 Kcal 25,1Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 74,2 HCAmanida russa **3-4**
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Divendres

5 573 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 84,2 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**12** 934 Kcal 34,0 Gr 0,0 AGS 34,8 Prot 119,5 HCHamburguesa vedella amb pa s/al·lèrgens,enciam i tomàquet **10-13**Patates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 977 Kcal 38,4 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 121,4 HCPèsols i patates saltats amb ceba
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli **2T-3-4T-7T-9T-10T**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 503 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 735 Kcal 20,0 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 101,8 HC

Arròs amb tomàquet

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 634 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 80,1 HC

Crema de carbassa

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 864 Kcal 28,6Gr 0,0 AGS 44,2 Prot 106,1 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11T

Pollastre al forn a les fines herbes

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

Divendres

5 567 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 82,5 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro
Gall d'indi estofat amb verdures(sense
llegums)Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**8** 774 Kcal 32,3 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 99,4 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 561 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 37,9 Prot 61,7 HC

Crema de carbassa

Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**10** 820 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 46,0 Prot 106,2 HCAmanida de pasta **1-3T-4-8T-11T**

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**11** 630 Kcal 31,2Gr 0,0 AGS 42,1 Prot 50,4 HCAmanida de formatge de cabra **2-13**Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****12** 865 Kcal 36,7 Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 91,3 HCHamburguesa de vedella amb
pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12-13Patates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 629 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 67,3 HCBròquil i patata
Salsitxes de porc a la planxa **13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 678 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 104,1 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**17** 516 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 78,8 HCCrema de pastanaga
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**18** 539 Kcal 11,3Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 77,1 HCColiflor i patata
Gall d'indi estofat amb verdures(sense
llegums)Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 930 Kcal 40,5 Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 99,9 HCMeló amb pernil **13**
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli **2T-3-4T-7T-9T-10T**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Gelat

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 503 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**8** 774 Kcal 32,3 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 99,4 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**15** 629 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 67,3 HCBròquil i patata
Salsitxes de porc a la planxa **13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dimarts

2 735 Kcal 20,0 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 101,8 HC

Arròs amb tomàquet

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**9** 565 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 60,1 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**16** 678 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 104,1 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dimecres

3 739 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 98,1 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**10** 933 Kcal 32,0 Gr 0,0 AGS 46,3 Prot 109,6 HCAmanida de pasta **1-3T-4-8T-11T**Salsa rosa **3-13**
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**17** 573 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 89,2 HCMongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dijous

4 864 Kcal 28,6Gr 0,0 AGS 44,2 Prot 106,1 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11T
Pollastre al forn a les fines herbesEnciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2****11** 630 Kcal 31,2Gr 0,0 AGS 42,1 Prot 50,4 HCAmanida de formatge de cabra **2-13**Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2****18** 675 Kcal 25,1Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 74,2 HCAmanida russa **3-4**
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Divendres

5 573 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 84,2 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**12** 865 Kcal 36,7 Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 91,3 HCHamburguesa de vedella amb
pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12-13Patates xips
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**19** 930 Kcal 40,5 Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 99,9 HCMeló amb pènil **13**
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli **2T-3-4T-7T-9T-10T**Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 503 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**8** 774 Kcal 32,3 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 99,4 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 629 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 67,3 HCBròquil i patata
Salsitxes de porc a la planxa **13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 735 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 29,2 Prot 104,1 HC

Arròs amb tomàquet

Llom arrebossat **1-2-3-8T-11T-12T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 565 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 60,1 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 678 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 104,1 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 739 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 98,1 HC

Cigrans ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**10** 933 Kcal 32,0 Gr 0,0 AGS 46,3 Prot 109,6 HCAmanida de pasta **1-3T-4-8T-11T**Salsa rosa **3-13**
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**17** 573 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 89,2 HCMongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 864 Kcal 28,6Gr 0,0 AGS 44,2 Prot 106,1 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11T
Pollastre al forn a les fines herbesEnciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****11** 662 Kcal 18,8Gr 0,0 AGS 45,9 Prot 78,6 HC

Llenties estofades amb verdures

Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****18** 675 Kcal 25,1Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 74,2 HCAmanida russa **3-4**
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Divendres

5 573 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 84,2 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**12** 865 Kcal 36,7 Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 91,3 HCHamburguesa de vedella amb
pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12-13Patates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 909 Kcal 44,2 Gr 0,0 AGS 45,2 Prot 80,3 HCMeló amb pernil **13**
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i
llet)Patates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

<p>1 394 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 8,6 Prot 56,1 HC</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de patates 3</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 626 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 81,0 HC</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 630 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 32,0 Prot 77,3 HC</p> <p>Cigrans ECO estofats amb verdures</p> <p>Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 617 Kcal 19,2Gr 0,0 AGS 38,4 Prot 72,5 HC</p> <p>Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T</p> <p>Pollastre al forn a les fines herbes</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>logurt de soja 8</p>	<p>5 464 Kcal 11,2 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 63,4 HC</p> <p>Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro</p> <p>Gall d'indi estofat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>8 612 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 15,2 Prot 95,1 HC</p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet</p> <p>Truita francesa 3</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 430 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 37,9 HC</p> <p>Crema de carbassa i mongeta seca 13</p> <p>Salmó al forn 4</p> <p>Enciam i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 824 Kcal 31,4 Gr 0,0 AGS 43,0 Prot 88,8 HC</p> <p>Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T</p> <p>Salsa rosa 3-13</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 551 Kcal 14,5Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 70,7 HC</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>12 825 Kcal 33,4 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 98,7 HC</p> <p>Hamburguesa vedella amb pa s/al·lèrgens,enciam i tomàquet 10-13</p> <p>Patates xips</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>15 520 Kcal 26,0 Gr 0,0 AGS 22,7 Prot 46,5 HC</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa 13</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 539 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 76,1 HC</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix blanc al forn 4</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 463 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 20,8 Prot 68,3 HC</p> <p>Mongetes seques ECO estofades</p> <p>Truita de carbassó i patata 3</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 566 Kcal 24,5Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 53,4 HC</p> <p>Amanida russa 3-4</p> <p>Gall d'indi estofat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 800 Kcal 43,6 Gr 0,0 AGS 41,8 Prot 59,5 HC</p> <p>Meló amb pernil 13</p> <p>Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)</p> <p>Patates xips</p> <p>Gelat</p>

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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

1 503 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 1.089 Kcal 30,4 Gr 0,0 AGS 21,7 Prot 175,4 HC

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de seitan i xampinyons
1-8-12TEnciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 647 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 96,8 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures

Truita paisana amb albergínia al forn **3**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 1.020 Kcal 30,8Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 147,5 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11THamburguesa de cigrons i pastanaga
1T-3T-7T-8T-9T-12TEnciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2**

Divendres

5 655 Kcal 19,7 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 78,7 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moroHeura a la planxa amb verdures **8**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**8** 774 Kcal 32,3 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 99,4 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 647 Kcal 28,1 Gr 0,0 AGS 15,7 Prot 72,1 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Tempeh a la planxa amb verdures **1T-8**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**10** 1.037 Kcal 33,5 Gr 0,0 AGS 62,8 Prot 115,6 HCAmanida de pasta amb tomàquet i blat
de moro **1-3T-8T-11T**Salsa rosa **3-13**
Seitan amb verdures **1-8-12T**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**11** 666 Kcal 21,9Gr 0,0 AGS 36,1 Prot 74,7 HCAmanida de formatge de cabra **2-13**

Llenties estofades amb verdures

Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****12** 755 Kcal 24,4 Gr 0,0 AGS 19,3 Prot 110,1 HCHamburguesa de cigrons amb
pa, enciam i tomàquet (ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12Patates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 588 Kcal 18,5 Gr 0,0 AGS 26,0 Prot 72,4 HCBròquil i patata
Ous al forn amb tomàquet **3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 708 Kcal 23,3 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 105,3 HCArròs amb tomàquet
Tofu a la planxa **1T-8-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**17** 573 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 89,2 HCMongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**18** 811 Kcal 19,3Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 128,0 HCCrema de carbassó
Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13TVerdures guarnició
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 792 Kcal 38,6 Gr 0,0 AGS 33,0 Prot 75,2 HCAmanida grega **2**
Falafel a la jardineria **1T-3T-8T-9T-12T**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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.