

2026 - 2027

OCTUBRE



FRANÇA

Bon appétit !

Descobrim els sabors de França

Repte del mes: troba 5 Amelie en el menú



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Salsitxes a la planxa amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Amanida variada
Llenties estofades
amb verdures
Fruita de temporada

7

Arròs 3 delícies (blat de
moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Truita de carbassó amb
enciam i olives
logurt natural

1

Arròs amb salsa de
tomàquet
Lluç enfarinat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

2

Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

12



13

Arròs amb salsa de
tomàquet
Truita a la francesa i
amanida d'enciam i
pastanaga
logurt natural

14

Cigrons estofats amb
verdures
Rodó de vedella al forn
amb xampinyons (amanida
a elecció)*
Fruita de temporada

15

Coliflor eco amb
beixamel gratinat
amb formatge
Estofat de bacallà amb
patates
Fruita de temporada

16

Tallarines amb
verdures i soja
Pollastre al forn amb
enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

19

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

20

Arròs amb verdures i
tomàquet
Llorn al forn amb salsa de
poma i amanida d'enciam i
blat de moro
Fruita de temporada

21

Mongetes seques
estofades
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

22

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

23

Sopa amb pasta integral
Pollastre amb salsa de
moniato i amanida
Fruita de temporada

26

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Llibrets de llorn amb
enciam i olives
Fruita de temporada

27

Llenties estofades
amb verdures
Filet de lluç al forn amb
ceba i patata panadera
Fruita de temporada

28

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
Truita francesa amb
formatge i amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Macarrons integrals
amb bolonyesa
amb formatge
Salmó al forn amb salsa
de pesto i enciam amb
blat de moro
Fruita de temporada

30



PLATS TRADITIONALS



Vichyssoise (Crema de carbassó)



Omelette (Truita francesa)



Ratatouille (Samfaina)

DIMECRES 14: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA O NO DE GUARNICIÓ

• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 63^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

• Tot el menjar és per a consum immediat.

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



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

16 d'octubre de 2026

Estimades famílies,

Amb motiu del Dia Mundial de l'Alimentació, us compartim quatre consells per promoure una alimentació saludable, sostenible i segura a casa i en família. Petits canvis en els nostres hàbits que poden tenir un gran impacte en la nostra salut i en la del nostre planeta.



TRIAR ALIMENTS LOCALS I DE TEMPORADA

Sempre que sigui possible, consumeixi verdures i fruites fresques i de temporada cada dia, i busqueu maneres d'incorporar més llegums, fruits secs i cereals integrals a la vostra dieta.

Els llegums i els fruits secs són excel·lents fonts de proteïnes d'origen vegetal. A més, aquests aliments són més respectuosos amb el nostre planeta, ja que per cultivar-los es necessita menys aigua i poden millorar la fertilitat del sòl.



ADOPTAR HÀBITS SALUDABLES

Promoveu les dietes saludables entre amics i familiars, adoptant hàbits alimentaris nutritius i animant els altres a fer el mateix.

En prioritzar les opcions saludables i sensibilitzar l'entorn, contribuïu al benestar de les persones i a la millora general de la salut pública.



Junts podem construir un futur amb alimentació més sana i sostenible per a tothom.



PRACTICAR LA INNOCUÏTAT ALIMENTÀRIA

En comprar o emmagatzemar aliments, assegureu-vos de mantenir la carn fresca, les aus i el marisc lluny d'altres aliments per evitar la contaminació encreuada.

Adquiriu l'hàbit de rentar-vos bé les mans amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment, i cuineu-los correctament per eliminar patògens presents en els aliments crus.



REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Podeu demostrar respecte per la natura, els agricultors i els nostres sistemes agroalimentaris amb mesures senzilles:

- ✓ Planifiquen els àpats amb antelació.
- ✓ Aproveiteu les restes amb receptes creatives per minimitzar el malbaratament.
- ✓ Feu compostatge de la matèria orgànica.



RECOMANEM...



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

*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

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'humus 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 pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carbassó



Carbassa



Meló



Pera groga



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Espinacs



Moniato

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 683 Kcal 15,8Gr 0,0 AGS 21,9 Prot 111,7 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç enfarinat **1-4-8T-11T-12T**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**2** 625 Kcal 27,9 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 59,0 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella a la planxa **13**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**5** 505 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 71,3 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de pollastre a la planxa **2T-13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**6** 474 Kcal 3,8 Gr 0,0 AGS 21,8 Prot 83,1 HC

Amanida variada

Llenties estofades amb verdures

Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**7** 654 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 18,3 Prot 96,3 HCArròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****8** 642 Kcal 15,3Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 81,9 HC

Crema de verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **1-4**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 747 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 114,7 HCPasta integral amb salsa de carbassa **1-8T-11T**Pollastre al curri amb daus de poma **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**12****13** 742 Kcal 22,7 Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 108,2 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa **3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****14** 763 Kcal 26,4 Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 88,5 HC

Cigrons estofats amb verdures

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i blat de moro(opcional)
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 513 Kcal 10,3Gr 0,0 AGS 21,2 Prot 83,8 HCColiflor ECO gratinada amb beixamel i formatge **1-2-8T-11T**
Estofat de bacallà amb patates **4**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 748 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 101,7 HCTallarines amb verdures i salsa de soja **1-3T-8-11T**

Pollastre al forn

Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 536 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 15,7 Prot 70,4 HCCrema de pastanaga
Truita de patates **3**Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****20** 746 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 32,7 Prot 112,3 HCArròs amb verdures i tomàquet
Maires amb saltat de verdures **1-4-8T-11T**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**21** 550 Kcal 10,2 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 83,2 HCMongetes seques estofades
Filet de lluç arrebossat **1-4-8T-11T-12T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**22** 566 Kcal 12,7Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 78,6 HCBròquil ECO i patata
Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyonsPa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**23** 563 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 31,7 Prot 77,9 HCSopa d'au amb pasta integral **1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de moniatoEnciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**26** 728 Kcal 26,6 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 97,2 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Varetes de lluç **1-4-8T-11T**Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**27** 746 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 37,9 Prot 99,0 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **1-4**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**28** 777 Kcal 31,2 Gr 0,0 AGS 18,9 Prot 103,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**29** 972 Kcal 20,1Gr 0,0 AGS 51,0 Prot 138,4 HCMacarrons integrals amb tomàquet **1-8T-11T**Formatge ratllat **2**
Salmó al forn amb salsa de pesto **2-3-4-7T-9**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**30** 593 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 61,7 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato

Pollastre al forn amb castanyes i patates **9**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2**

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 101-Llet

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

5 561 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 14,1 Prot 88,8 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Truita paisana amb albergínia al forn **3**

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

19 536 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 15,7 Prot 70,4 HC

Crema de pastanaga

Truita de patates **3**

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

26 771 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 56,1 Prot 83,2 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Seitan amb verdures **1-8-12T**

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

6 474 Kcal 3,8 Gr 0,0 AGS 21,8 Prot 83,1 HC

Amanida variada

Llenties estofades amb verdures

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

13 742 Kcal 22,7 Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 108,2 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa **3**

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

20 829 Kcal 25,4 Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 117,3 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de bròquil i tofu
1T-8-9T-12T

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

27 742 Kcal 19,8 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 109,4 HC

Llenties estofades amb verdures

Varetes de verdures **1**

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

7 654 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 18,3 Prot 96,3 HC

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

Truita de carbassó i patata **3**

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

14 756 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 23,0 Prot 113,8 HC

Cigrons estofats amb verdures

Varetes de verdures **1**

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

21 698 Kcal 20,3 Gr 0,0 AGS 34,9 Prot 89,4 HC

Mongetes seques estofades

Ous al forn amb patates i tomàquet **3**

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

28 777 Kcal 31,2 Gr 0,0 AGS 18,9 Prot 103,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**

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

1 1.089 Kcal 30,4Gr 0,0 AGS 21,7 Prot 175,3 HC

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de seitan i xampinyons
1-8-12T

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

8 661 Kcal 23,3Gr 0,0 AGS 17,8 Prot 92,4 HC

Crema de verdures

Cigrons amb espinacs saltejats amb all **13**

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

15 620 Kcal 13,0Gr 0,0 AGS 19,6 Prot 98,4 HC

Carbassa i moniato

Mongetes seques saltejades amb all i julivert **13**

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

22 614 Kcal 23,5Gr 0,0 AGS 21,4 Prot 78,5 HC

Bròquil ECO i patata

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

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

29 1.071 Kcal 24,2Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 177,9 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
1-8T-11T

Formatge ratllat **2**

Hamburguesa de cigrons i pastanaga
1T-3T-7T-8T-9T-12T

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

2 757 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 29,0 Prot 124,4 HC

Crema de carbassó

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

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

9 883 Kcal 24,4 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 128,4 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
1-8T-11T

Hamburguesa de bròquil i tofu
1T-8-9T-12T

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

16 860 Kcal 27,7 Gr 0,0 AGS 31,6 Prot 115,8 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja
1-3T-8-11T

Ous al forn amb patates i tomàquet **3**

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

23 925 Kcal 23,7 Gr 0,0 AGS 22,2 Prot 149,2 HC

Sopa de verdures amb pasta integral
1-8T-11T

Hamburguesa de seitan i xampinyons
1-8-12T

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

30 561 Kcal 20,6 Gr 0,0 AGS 16,6 Prot 71,7 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato

Truita paisana amb saltat verdures **3**

Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2**

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 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 629 Kcal 26,4 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 70,2 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa 13

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

6 474 Kcal 3,8 Gr 0,0 AGS 21,8 Prot 83,1 HC

Amanida variada

Llenties estofades amb verdures

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

7 654 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 18,3 Prot 96,3 HC

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

Truita de carbassó i patata 3

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

1 683 Kcal 15,8Gr 0,0 AGS 21,9 Prot 111,7 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-11T-12T

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

2 632 Kcal 29,2 Gr 0,0 AGS 26,6 Prot 63,6 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13

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

12

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa 13

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

13 742 Kcal 22,7 Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 108,2 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

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

14 763 Kcal 26,4 Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 88,5 HC

Cigrons estofats amb verdures

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

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

8 642 Kcal 15,3Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 81,9 HC

Crema de verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4

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

9 747 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 114,7 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa 1-8T-11T

Pollastre al curri amb daus de poma 1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T

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

19 536 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 15,7 Prot 70,4 HC

Crema de pastanaga

Truita de patates 3

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

20 741 Kcal 23,0 Gr 0,0 AGS 27,7 Prot 103,6 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Llom al forn amb salsa de poma

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

21 550 Kcal 10,2 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 83,2 HC

Mongetes seques estofades

Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-11T-12T

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

15 513 Kcal 10,3Gr 0,0 AGS 21,2 Prot 83,8 HC

Coliflor ECO gratinada amb beixamel i formatge 1-2-8T-11T

Estofat de bacallà amb patates 4

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

16 748 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 101,7 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja 1-3T-8-11T

Pollastre al forn

Enciam i llavors de gira-sol 9

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

19 536 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 15,7 Prot 70,4 HC

Crema de pastanaga

Truita de patates 3

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

20 741 Kcal 23,0 Gr 0,0 AGS 27,7 Prot 103,6 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Llom al forn amb salsa de poma

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

21 550 Kcal 10,2 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 83,2 HC

Mongetes seques estofades

Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-11T-12T

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

22 566 Kcal 12,7Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 78,6 HC

Bròquil ECO i patata

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

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

23 563 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 31,7 Prot 77,9 HC

Sopa d'au amb pasta integral 1-8T-10-11T

Pollastre al forn amb salsa de moniato

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

26 615 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 74,9 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) 8T

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

27 746 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 37,9 Prot 99,0 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4

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

28 777 Kcal 31,2 Gr 0,0 AGS 18,9 Prot 103,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa amb formatge 2-3

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

29 931 Kcal 21,9Gr 0,0 AGS 51,8 Prot 123,4 HC

Macarrons integrals amb bolonyesa de carn 1-8T-11T-13

Formatge ratllat 2

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

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

30 593 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 61,7 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato

Pollastre al forn amb castanyes i patates 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(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 101-Llet

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

5 564 Kcal 27,3 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 55,6 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa **13**

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

19 471 Kcal 19,6 Gr 0,0 AGS 12,8 Prot 55,8 HC

Crema de pastanaga

Truita de patates **3**

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

26 365 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 5,8 Prot 55,1 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom arrebossat(sense al·lèrgens)

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

6 797 Kcal 30,1 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 90,1 HC

Llenties estofades amb verdures

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)

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

13 677 Kcal 23,6 Gr 0,0 AGS 19,4 Prot 93,7 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa **3**

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

20 676 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 89,1 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Llom al forn amb salsa de poma

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

27 563 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 33,7 Prot 76,4 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç amb patates **4**

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

7 589 Kcal 20,3 Gr 0,0 AGS 15,3 Prot 81,8 HC

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

Truita de carbassó i patata **3**

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

14 698 Kcal 27,3 Gr 0,0 AGS 38,1 Prot 73,9 HC

Cigrons estofats amb verdures

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

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

21 492 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 35,1 Prot 60,6 HC

Mongetes seques estofades

Filet de lluç al forn **4**

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

28 713 Kcal 32,2 Gr 0,0 AGS 16,0 Prot 88,4 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**

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

1 590 Kcal 17,2Gr 2,6 AGS 25,3 Prot 81,9 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn **4**

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

8 459 Kcal 14,4Gr 0,0 AGS 20,6 Prot 59,3 HC

Crema de verdures

Filet de lluç amb patates **4**

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

15 521 Kcal 10,8Gr 0,0 AGS 15,8 Prot 90,5 HC

Carbassa i moniato

Estofat de bacallà amb patates **4**

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

22 501 Kcal 13,6Gr 0,0 AGS 26,9 Prot 64,1 HC

Bròquil ECO i patata

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

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

29 859 Kcal 20,8Gr 0,0 AGS 42,6 Prot 117,1 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet **8T**

Formatge ratllat **2**

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

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

2 567 Kcal 30,1 Gr 13,2 AGS 23,6 Prot 49,0 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **13**

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

9 649 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 28,3 Prot 101,5 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa **8T**

Pollastre al forn amb daus de poma

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

16 667 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 94,9 HC

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

Pollastre al forn

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

23 663 Kcal 24,4 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 80,9 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou **8T-10**

Pollastre al forn amb salsa de moniato

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

30 528 Kcal 22,8 Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 47,1 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato

Pollastre al forn amb castanyes i patates **9**

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

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 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 545 Kcal 15,7Gr 2,4 AGS 24,9 Prot 75,6 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn **4**
Enciam i olives negres
Fruita de temporada

2 523 Kcal 28,6 Gr 13,1 AGS 23,2 Prot 42,7 HC
Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **13**
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

5 520 Kcal 25,9 Gr 1,0 AGS 20,8 Prot 49,4 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salsitxes de porc a la planxa **13**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

6 365 Kcal 3,2 Gr 0,3 AGS 18,5 Prot 62,3 HC
Amanida variada
Llenties estofades amb verdures
Fruita de temporada

7 545 Kcal 18,8 Gr 2,1 AGS 14,9 Prot 75,5 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8**
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i olives negres
logurt natural **2**

8 533 Kcal 14,7Gr 3,3 AGS 21,4 Prot 61,1 HC
Crema de verdures
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **1-4**
Fruita de temporada

9 638 Kcal 15,8 Gr 3,7 AGS 31,4 Prot 93,8 HC
Pasta integral amb salsa de carbassa **1-8T-11T**
Pollastre al forn amb daus de poma
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

12

13 633 Kcal 22,2 Gr 2,8 AGS 19,0 Prot 87,4 HC
Arròs amb tomàquet
Truita francesa **3**
Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural **2**

14 653 Kcal 25,8 Gr 1,1 AGS 37,6 Prot 67,6 HC
Cigrons estofats amb verdures
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i blat de moro(opcional)
Fruita de temporada

15 404 Kcal 9,7Gr 1,6 AGS 17,8 Prot 62,9 HC
Coliflor ECO gratinada amb beixamel i formatge **1-2-8T-11T**
Estofat de bacallà amb patates **4**
Fruita de temporada

16 633 Kcal 19,4 Gr 4,5 AGS 34,2 Prot 80,7 HC
Tallarines amb verdures i salsa de soja **1-3T-8-11T**
Pollastre al forn
Enciam
Fruita de temporada

19 427 Kcal 18,1 Gr 2,0 AGS 12,4 Prot 49,5 HC
Crema de pastanaga
Truita de patates **3**
Enciam i olives negres
logurt natural **2**

20 632 Kcal 22,4 Gr 1,6 AGS 24,3 Prot 82,8 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Llom al forn amb salsa de poma
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

21 448 Kcal 10,5 Gr 1,9 AGS 34,7 Prot 54,3 HC
Mongetes seques estofades
Filet de lluç al forn **4**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

22 457 Kcal 12,1Gr 2,1 AGS 26,5 Prot 57,8 HC
Bròquil ECO i patata
Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

23 454 Kcal 12,7 Gr 6,1 AGS 28,4 Prot 57,0 HC
Sopa d'au amb pasta integral **1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de moniato
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

26 506 Kcal 17,5 Gr 3,8 AGS 31,2 Prot 54,1 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Llom arrebossat(sense al·lèrgens) **8T**
Enciam i olives negres
Fruita de temporada

27 637 Kcal 11,9 Gr 2,8 AGS 34,5 Prot 78,2 HC
Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **1-4**
Fruita de temporada

28 668 Kcal 30,7 Gr 6,0 AGS 15,6 Prot 82,1 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Truita francesa amb formatge **2-3**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

29 796 Kcal 19,7Gr 5,6 AGS 47,0 Prot 101,2 HC
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn **1-8T-11T-13**
Formatge ratllat **2**
Salmó al forn **4**
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30 499 Kcal 21,1 Gr 4,1 AGS 31,2 Prot 44,1 HC
Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre al forn amb patates
logurt natural **2**

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 101-Llet

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

1 545 Kcal 15,7Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 75,6 HC
Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn **4**
Enciam i olives negres
Fruita de temporada

2 523 Kcal 28,6 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 42,7 HC
Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **13**
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

5 520 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 20,8 Prot 49,4 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salsitxes de porc a la planxa **13**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

6 425 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 52,5 HC
Trinxat de carbassa
Filet de lluç amb verduretes **4**
Fruita de temporada

7 544 Kcal 18,9 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 75,4 HC
Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)
Truita de carbassó i patata **3**
Enciam i olives negres
logurt natural **2**

8 533 Kcal 14,7Gr 0,0 AGS 21,4 Prot 61,1 HC
Crema de verdures
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **1-4**
Fruita de temporada

9 638 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 93,8 HC
Pasta integral amb salsa de carbassa **1-8T-11T**
Pollastre al forn amb daus de poma
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

12

13 633 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 87,4 HC
Arròs amb tomàquet
Truita francesa **3**
Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural **2**

14 534 Kcal 26,6 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 46,3 HC
Crema de carbassó
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i blat de moro (opcional)
Fruita de temporada

15 404 Kcal 9,7Gr 0,0 AGS 17,8 Prot 62,9 HC
Coliflor ECO gratinada amb beixamel i formatge **1-2-8T-11T**
Estofat de bacallà amb patates **4**
Fruita de temporada

16 628 Kcal 19,4 Gr 0,0 AGS 34,0 Prot 79,6 HC
Tallarines amb verdures **1-3T-8T-11T**
Pollastre al forn
Enciam
Fruita de temporada

19 427 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 12,4 Prot 49,5 HC
Crema de pastanaga
Truita de patates **3**
Enciam i olives negres
logurt natural **2**

20 632 Kcal 22,4 Gr 0,0 AGS 24,3 Prot 82,8 HC
Arròs amb verdures i tomàquet
Llom al forn amb salsa de poma
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

21 392 Kcal 13,4 Gr 0,0 AGS 23,7 Prot 43,8 HC
Crema de espàrrecs verds
Filet de lluç al forn **4**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

22 467 Kcal 15,4Gr 0,0 AGS 29,0 Prot 50,7 HC
Bròquil ECO i patata
Gall d'indi a la planxa amb carbassó
Fruita de temporada

23 454 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 57,0 HC
Sopa d'au amb pasta integral **1-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de moniato
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

26 506 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 54,1 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Llom arrebossat (sense al·lèrgens) **8T**
Enciam i olives negres
Fruita de temporada

27 531 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 21,4 Prot 61,2 HC
Crema de carbassó
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **1-4**
Fruita de temporada

28 668 Kcal 30,7 Gr 0,0 AGS 15,6 Prot 82,1 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Truita francesa amb formatge **2-3**
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

29 796 Kcal 19,7Gr 0,0 AGS 47,0 Prot 101,2 HC
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn **1-8T-11T-13**
Formatge ratllat **2**
Salmó al forn **4**
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30 499 Kcal 21,1 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 44,1 HC
Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre al forn amb patates
logurt natural **2**

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 101-Llet

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

			1 590 Kcal 17,2Gr 2,6 AGS 25,3 Prot 81,9 HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn 4 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	2 567 Kcal 30,1 Gr 13,2 AGS 23,6 Prot 49,0 HC Crema de carbassó Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
5 564 Kcal 27,3 Gr 1,2 AGS 21,3 Prot 55,6 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	6 409 Kcal 4,7 Gr 0,5 AGS 18,9 Prot 68,6 HC Amanida variada Llenties estofades amb verdures Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	7 589 Kcal 20,3 Gr 2,3 AGS 15,3 Prot 81,8 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	8 459 Kcal 14,4Gr 2,2 AGS 20,6 Prot 59,3 HC Crema de verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	9 649 Kcal 14,2 Gr 3,6 AGS 28,3 Prot 101,5 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 8T Pollastre al forn amb daus de poma Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
12	13 677 Kcal 23,6 Gr 3,0 AGS 19,4 Prot 93,7 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	14 698 Kcal 27,3 Gr 1,3 AGS 38,1 Prot 73,9 HC Cigrons estofats amb verdures Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	15 521 Kcal 10,8Gr 1,4 AGS 15,8 Prot 90,5 HC Carbassa i moniato Estofat de bacallà amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	16 667 Kcal 18,3 Gr 4,3 AGS 30,8 Prot 94,9 HC Pasta sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja 8 Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
19 471 Kcal 19,6 Gr 2,2 AGS 12,8 Prot 55,8 HC Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	20 676 Kcal 23,9 Gr 1,8 AGS 24,7 Prot 89,1 HC Arròs amb verdures i tomàquet Llom al forn amb salsa de poma Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	21 492 Kcal 11,9 Gr 2,0 AGS 35,1 Prot 60,6 HC Mongetes seques estofades Filet de lluç al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	22 501 Kcal 13,6Gr 2,3 AGS 26,9 Prot 64,1 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	23 502 Kcal 14,2 Gr 6,3 AGS 27,4 Prot 66,0 HC Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pollastre al forn amb salsa de moniato Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
26 365 Kcal 12,3 Gr 1,6 AGS 5,8 Prot 55,1 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	27 563 Kcal 11,6 Gr 1,7 AGS 33,7 Prot 76,4 HC Llenties estofades amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	28 713 Kcal 32,2 Gr 6,2 AGS 16,0 Prot 88,4 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	29 859 Kcal 20,8Gr 5,4 AGS 42,6 Prot 117,1 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Formatge ratllat 2 Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	30 528 Kcal 22,8 Gr 4,3 AGS 30,9 Prot 47,1 HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes i patates 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2

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 101-Llet

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

			1 590 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 81,9 HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn 4 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	2 567 Kcal 30,1 Gr 0,0 AGS 23,6 Prot 49,0 HC Crema de carbassó Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
5 564 Kcal 27,3 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 55,6 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	6 469 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 25,6 Prot 58,8 HC Trinxat de carbassa Filet de lluç amb verduretes 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	7 588 Kcal 20,3 Gr 0,0 AGS 14,9 Prot 81,7 HC Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga) Truita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	8 459 Kcal 14,4Gr 0,0 AGS 20,6 Prot 59,3 HC Crema de verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	9 649 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 28,3 Prot 101,5 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 8T Pollastre al forn amb daus de poma Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
12	13 677 Kcal 23,6 Gr 0,0 AGS 19,4 Prot 93,7 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	14 578 Kcal 28,1 Gr 0,0 AGS 27,4 Prot 52,6 HC Crema de carbassó Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro (opcional) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	15 521 Kcal 10,8Gr 0,0 AGS 15,8 Prot 90,5 HC Carbassa i moniato Estofat de bacallà amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	16 661 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 30,6 Prot 93,6 HC Pasta sense gluten i ou amb verdures (sense salsa) 8T Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
19 471 Kcal 19,6 Gr 0,0 AGS 12,8 Prot 55,8 HC Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	20 676 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 89,1 HC Arròs amb verdures i tomàquet Llom al forn amb salsa de poma Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	21 436 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 50,1 HC Crema de espàrrecs verds Filet de lluç al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	22 511 Kcal 16,9Gr 0,0 AGS 29,4 Prot 56,9 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi a la planxa amb carbassó Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	23 502 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 27,4 Prot 66,0 HC Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pollastre al forn amb salsa de moniato Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
26 550 Kcal 19,0 Gr 0,0 AGS 31,6 Prot 60,4 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat (sense al·lèrgens) 8T Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	27 456 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 20,6 Prot 59,4 HC Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	28 713 Kcal 32,2 Gr 0,0 AGS 16,0 Prot 88,4 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	29 859 Kcal 20,8Gr 0,0 AGS 42,6 Prot 117,1 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Formatge ratllat 2 Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	30 528 Kcal 22,8 Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 47,1 HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes i patates 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2

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 101-Llet

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.