

2026 - 2027

SETEMBRE



CATALUNYA

Bon profit!

Descobrim els sabors de Catalunya

Repte del mes: troba 3 Quimet en el menú

DILLUNS

7

NAVANCES



14

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

21

Llenties estofades amb verdures
Trita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

28

Coliflor amb patata
Salmó al forn amb salsa de pesto amb enciam i pastanaga
logurt natural



DIMARTS

8

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



15

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



22

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



29

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Trita francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



DIMECRES

9

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



16

Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada



23

Mongetes seques estofades
Llom al forn amb salsa de poma (amanida a elecció*)
logurt natural



30

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Plt de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida
Fruita de temporada

DIJOUS

10

Pasta integral amb pesto (alfabrega, formatge i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



17

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



24

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

DIVENDRES

11



Pasta integral amb pesto (alfabrega, formatge i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



18

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



25

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



Botifarra



Bacallà amb samfaina



Mongetes seques

*DIMECRES 23: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES SOL AMANIDA O NO DE GUARNICIÓ

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

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

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.: 26-0385018,
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 724 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina

C A T E R I N G



SETEMBRE

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025
PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE
EN CENTRES EDUCATIUS

- Menjar fresc, local i de temporada
- Més producte ECOLÒGIC
- Menys processats, fregits i precuinats
- Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, amanides i proteïnes vegetals)

REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS
ESCOLARS

FREQUÈNCIA SETMANAL

PRIMERS PLATS

Hortalisses:
1-2 racions



Llegums:
1-2 racions



Arròs:
1 ració



Pasta:
1 ració



SEGONS PLATS

Peix: 1-3
raçons



Ous: 1-2
raçons



Carn: 1-3
raçons



Fregit: 1
ració màx.



Proteïna
Vegetal: 1-
5 racions



POSTRES I PA

Fruïtes: 4-5
raçons



Lacti natural: 1
ració



Pa integral: 2
raçons



GUARNICIONS

Amanida: 3-4 racions



Altres: 1-2 racions



FREQUÈNCIA MENSUAL

Derivats carnis: Max 2 racions

Cereals integrals: 2-4 racions

Precuinats: 1 ració

Ecològics: 2 plats principals

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amaniments: OOVE* o OOV**
- Cuina/fregit: OO*** o OG**** alt oleic



Aigua com a única beguda

*Oli d'oliva verge extra

**Oli d'oliva verge

***Oli d'oliva

****Oli de gira-sol



La Vostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...

Ja arriba SETEMBRE
carregat de fruites i
verdures per
conèixer!



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



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Carbassó



Porro



Meló



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Pruna

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.).
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

PER SOPAR:

Si heu dinat... Podeu sopar...

Hortalisses

Hortalisses

Llegum

Llegum, peix, ou o carn

Peix

Llegum, ou o carn

Ou

Llegum, peix o carn

Carn

Llegum, peix o ou

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca

Altres

Fruita fresca

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	8 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	9 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	10 396 Kcal 6,1Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	11 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita
14 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	15 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	16 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	17 396 Kcal 6,1Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	18 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita
21 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	22 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	23 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	24 396 Kcal 6,1Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	25 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita
28 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	29 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita	30 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita		

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

7 	8 820 Kcal 34,0 Gr 0,0 AGS 24,4 Prot 101,8 HC Arròs amb tomàquet Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i llavors de gira-sol 9 Fruita de temporada	9 625 Kcal 12,0 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 74,7 HC Llenties estofades amb verdures Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Fruita de temporada	10 768 Kcal 29,9Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 94,8 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	11
14 387 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 14,7 Prot 38,9 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres logurt de soja 8	15 799 Kcal 35,2 Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 89,6 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 549 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 71,6 HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 565 Kcal 17,6Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 73,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	18 445 Kcal 12,2 Gr 0,0 AGS 26,7 Prot 54,3 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Fruita de temporada
21 543 Kcal 13,5 Gr 0,0 AGS 26,7 Prot 75,8 HC Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 587 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 70,1 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Fruita de temporada	23 500 Kcal 20,0 Gr 0,0 AGS 39,0 Prot 39,3 HC Mongetes seques estofades Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) logurt de soja 8	24 708 Kcal 25,1Gr 0,0 AGS 43,8 Prot 76,2 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 512 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 74,2 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
28 459 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 40,1 Prot 30,2 HC Coliflor i patata Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada logurt de soja 8	29 755 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 23,7 Prot 126,1 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 611 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 41,1 Prot 73,3 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa d'ametles 7T-9 Enciam i tomàquet Fruita de temporada		

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

7		8 714 Kcal 23,7 Gr 0,0 AGS 20,1 Prot 105,5 HC Arròs amb tomàquet Tofu a la planxa 1T-8-12T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	9 626 Kcal 8,7 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 105,2 HC Llenties estofades amb verdures Espinacs amb patata Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	10 947 Kcal 22,9Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 159,4 HC Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de cigrons 1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	11
14 530 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 17,3 Prot 67,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	15 969 Kcal 33,9 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 131,7 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	16 644 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 22,0 Prot 111,3 HC Cigrons estofats amb verdures Carbassa i patata al forn Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	17 791 Kcal 25,8Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 108,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet Ous al forn amb patates i tomàquet 3 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	18 786 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 57,9 Prot 79,6 HC Bròquil ECO i patata Seitan amb verdures 1-8-12T Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	
21 652 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 96,6 HC Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	22 780 Kcal 22,0 Gr 0,0 AGS 56,8 Prot 84,1 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Seitan amb verdures 1-8-12T Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	23 714 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 92,9 HC Mongetes seques estofades Varetes de verdures 1 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	24 826 Kcal 26,5Gr 0,0 AGS 20,9 Prot 119,5 HC Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 1-3T-8T-11T Salsa rosa 3-13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	25 776 Kcal 27,1 Gr 0,0 AGS 22,0 Prot 110,6 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Tofu amb verdures 1T-8-12T Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	
28 711 Kcal 32,0 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 71,8 HC Coliflor i patata Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	29 1.003 Kcal 36,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 137,8 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	30 813 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 35,2 Prot 102,4 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Ous al forn amb patates i tomàquet 3 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada			

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

7		8 929 Kcal 34,5 Gr 0,0 AGS 27,8 Prot 122,6 HC Arròs amb tomàquet Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	9 734 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 38,0 Prot 95,6 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	10 982 Kcal 38,5Gr 0,0 AGS 37,4 Prot 120,8 HC Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	11
14 530 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 17,3 Prot 67,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	15 995 Kcal 40,5 Gr 0,0 AGS 38,2 Prot 117,9 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	16 658 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 92,4 HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	17 674 Kcal 18,2Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 94,7 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	18 554 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 75,2 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	
21 652 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 96,6 HC Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	22 697 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 91,0 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	23 642 Kcal 21,3 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 67,7 HC Mongetes seques estofades Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	24 814 Kcal 25,6Gr 0,0 AGS 47,2 Prot 96,3 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	25 664 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 102,6 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	
28 628 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 44,1 Prot 59,9 HC Coliflor i patata Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	29 1.003 Kcal 36,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 137,7 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	30 720 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 44,4 Prot 94,1 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada			

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

7 	8 870 Kcal 26,8 Gr 0,0 AGS 20,2 Prot 131,9 HC Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	9 679 Kcal 15,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 88,3 HC Espinacs amb patata Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	10 982 Kcal 38,5Gr 0,0 AGS 37,4 Prot 120,8 HC Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	11
14 530 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 17,3 Prot 67,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	15 995 Kcal 40,5 Gr 0,0 AGS 38,2 Prot 117,9 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	16 658 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 92,4 HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	17 674 Kcal 18,2Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 94,7 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	18 554 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 75,2 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
21 561 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 82,7 HC Crema de pastanaga Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	22 697 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 91,0 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	23 642 Kcal 21,3 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 67,7 HC Mongetes seques estofades Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	24 814 Kcal 25,6Gr 0,0 AGS 47,2 Prot 96,3 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	25 664 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 102,6 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
28 628 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 44,1 Prot 59,9 HC Coliflor i patata Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	29 1.003 Kcal 36,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 137,7 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	30 720 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 44,4 Prot 94,1 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa d'ametles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada		

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

7	8 870 Kcal 26,8 Gr 0,0 AGS 20,2 Prot 131,9 HC Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	9 679 Kcal 15,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 88,3 HC Espinacs amb patata Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	10 982 Kcal 38,5Gr 0,0 AGS 37,4 Prot 120,9 HC Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	11
14 527 Kcal 18,6 Gr 0,0 AGS 15,9 Prot 68,9 HC Crema de carbassa Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	15 995 Kcal 40,5 Gr 0,0 AGS 38,2 Prot 117,9 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	16 594 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 30,5 Prot 82,6 HC Carbassa i patata al forn Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	17 674 Kcal 18,2Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 94,7 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	18 563 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 77,7 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampiyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
21 561 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 82,7 HC Crema de pastanaga Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	22 697 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 91,0 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	23 610 Kcal 24,4 Gr 0,0 AGS 31,3 Prot 62,5 HC Trinxat de carbassa Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	24 931 Kcal 35,5Gr 0,0 AGS 47,5 Prot 100,4 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Salsa rosa 3-13 Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	25 666 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 102,6 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
28 628 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 44,1 Prot 59,9 HC Coliflor i patata Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	29 1.003 Kcal 36,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 137,8 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	30 622 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 37,6 Prot 77,8 HC Espinacs a la catalana 7T-9-13 Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada		

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

7		8 872 Kcal 32,0 Gr 0,0 AGS 15,3 Prot 125,7 HC Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà 1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	9 734 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 38,0 Prot 95,6 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	10 975 Kcal 37,2Gr 0,0 AGS 43,4 Prot 116,3 HC Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de vedella a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	11
14 530 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 17,3 Prot 67,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	15 827 Kcal 22,5 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 119,4 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Botifarra de pollastre 1T-2T-8-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	16 658 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 92,4 HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	17 674 Kcal 18,2Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 94,7 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	18 554 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 75,2 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	
21 652 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 96,6 HC Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	22 697 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 91,0 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	23 775 Kcal 30,3 Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 91,2 HC Mongetes seques estofades Croquetes de bacallà 1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	24 814 Kcal 25,6Gr 0,0 AGS 47,2 Prot 96,3 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	25 664 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 102,6 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	
28 628 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 44,1 Prot 59,9 HC Coliflor i patata Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	29 1.003 Kcal 36,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 137,7 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	30 720 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 44,4 Prot 94,1 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada			

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

7		8 864 Kcal 35,4 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 108,0 HC Arròs amb tomàquet Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	9 495 Kcal 14,5 Gr 0,0 AGS 24,0 Prot 65,7 HC Espinacs amb patata Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	10 808 Kcal 37,3Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 90,6 HC Pasta sense gluten i ou amb pesto 7T-8T-9-13 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	11
14 462 Kcal 19,6 Gr 0,0 AGS 12,9 Prot 54,3 HC Crema de carbassa Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	15 955 Kcal 41,6 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 111,8 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Formatge ratllat 2 Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	16 456 Kcal 13,7 Gr 0,0 AGS 26,7 Prot 62,9 HC Carbassa i patata al forn Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	17 609 Kcal 19,1Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 80,1 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	18 499 Kcal 13,6 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 63,1 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampiyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	
21 496 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 14,1 Prot 68,1 HC Crema de pastanaga Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	22 513 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 23,0 Prot 68,3 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	23 545 Kcal 25,3 Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 47,9 HC Trinxat de carbassa Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	24 753 Kcal 26,5Gr 0,0 AGS 40,5 Prot 87,5 HC Amanida de pasta sense gluten 4-8T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	25 556 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 80,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	
28 563 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 41,2 Prot 45,3 HC Coliflor i patata Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	29 890 Kcal 36,8 Gr 0,0 AGS 22,5 Prot 116,5 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	30 558 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 63,3 HC Espinacs a la catalana 7T-9-13 Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada			

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

7		8 864 Kcal 35,4 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 108,0 HC Arròs amb tomàquet Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	9 551 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 73,0 HC Llenties estofades amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	10 808 Kcal 37,3Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 90,6 HC Pasta sense gluten i ou amb pesto 7T-8T-9-13 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	11
14 465 Kcal 19,7 Gr 0,0 AGS 14,4 Prot 52,7 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	15 955 Kcal 41,6 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 111,8 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Formatge ratllat 2 Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	16 520 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 35,8 Prot 72,7 HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	17 609 Kcal 19,1Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 80,1 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	18 489 Kcal 13,7 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 60,6 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	
21 587 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 82,0 HC Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	22 513 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 23,0 Prot 68,3 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	23 577 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 38,7 Prot 53,1 HC Mongetes seques estofades Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	24 753 Kcal 26,5Gr 0,0 AGS 40,5 Prot 87,5 HC Amanida de pasta sense gluten 4-8T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	25 556 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 80,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	
28 563 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 41,2 Prot 45,3 HC Coliflor i patata Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 2	29 890 Kcal 36,8 Gr 0,0 AGS 22,5 Prot 116,5 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	30 655 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 41,5 Prot 79,6 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada			

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

7	8 864 Kcal 35,4 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 108,0 HC Arròs amb tomàquet Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	9 551 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 73,0 HC Llenties estofades amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	10 838 Kcal 31,5Gr 0,0 AGS 28,3 Prot 109,6 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	11
14 476 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 16,1 Prot 53,2 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 2	15 869 Kcal 36,8 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 104,3 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	16 520 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 35,8 Prot 72,7 HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 4-13T Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	17 609 Kcal 19,1Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 80,1 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	18 489 Kcal 13,7 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 60,6 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
21 587 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 82,0 HC Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	22 513 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 23,0 Prot 68,3 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	23 588 Kcal 22,3 Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 53,6 HC Mongetes seques estofades Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 2	24 753 Kcal 26,5Gr 0,0 AGS 40,5 Prot 87,5 HC Amanida de pasta sense gluten 4-8T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	25 556 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 80,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada
28 548 Kcal 17,2 Gr 0,0 AGS 41,5 Prot 44,5 HC Coliflor i patata Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 2	29 751 Kcal 19,0 Gr 0,0 AGS 18,7 Prot 125,6 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada	30 655 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 41,5 Prot 79,6 HC Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa d'ametles 7T-9 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada		

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

7 	8 756 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 16,6 Prot 110,8 HC Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T Enciam Fruita de temporada	9 570 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 67,5 HC Espinacs amb patata Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Fruita de temporada	10 768 Kcal 29,9Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 94,8 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	11
14 418 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 12,5 Prot 48,0 HC Crema de carbassa Truita de patates 3 Enciam i olives negres logurt natural 2	15 886 Kcal 40,0 Gr 0,0 AGS 34,8 Prot 97,0 HC Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Botifarra de porc 2T-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 485 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 61,8 HC Carbassa i patata al forn Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 565 Kcal 17,6Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 73,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	18 454 Kcal 12,2 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 56,8 HC Bròquil ECO i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
21 452 Kcal 16,3 Gr 0,0 AGS 13,7 Prot 61,8 HC Crema de pastanaga Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 587 Kcal 14,9 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 70,1 HC Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Fruita de temporada	23 501 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 41,6 HC Trinxat de carbassa Llom al forn amb salsa de poma Enciam i olives negres(opcional) logurt natural 2	24 705 Kcal 25,1Gr 0,0 AGS 43,8 Prot 75,5 HC Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 512 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 74,2 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Rap al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
28 493 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 37,7 HC Coliflor i patata Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada logurt natural 2	29 894 Kcal 35,6 Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 116,9 HC Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Formatge ratllat 2 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 380 Kcal 7,3 Gr 0,0 AGS 31,6 Prot 47,2 HC Espinacs amb patata Pit de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Fruita de temporada		

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.