2026 - 2027

OCTUBRE

FRANÇA

Bon appètit !

Descobrim els sabors de França

Repte del mes: troba 5 Amelie en el menú

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			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
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 Iogurt natural	**8** Crema de verdures de temporada amb crostons Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera Fruita de temporada	**9** Espaguetis integrals amb salsa de carbassa Pollastre amb curri amb daus de poma i amanida Fruita de temporada INTEGRAL
12 FESTA	**13** Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga Iogurt 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 ECO	**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 Iogurt natural	**20** Arròs amb verdures i tomàquet Llom 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 ECO	**23** Sopa amb pasta integral Pollastre amb salsa de moniato i amanida Fruita de temporada INTEGRAL
26 Mongeta tendra, patata i pastanaga Llibrets de llom 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 INTEGRAL	**30** Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre amb castanyes i patates Iogurt natural

PLATS TRADICIONALS

Vichissoise (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 ≥ 63ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
- Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. 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. Égara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina CATERING

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, consumiu 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.

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:
✔ Planifiqueu els àpats amb antelació.
✔ Aprofiteu les restes amb receptes creatives per minimitzar el malbaratament.
✔ Feu compostatge de la matèria orgànica.

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

La Vostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...

Albergínia

Enciam

Bledes

Pebrot vermell

Pebrot verd

Carbassó

Carbassa

Meló

Pera groga

Mandarina

Coliflor

Pastanaga

Raïm

Plàtan

Kiwi

Tomàquet

Mongeta tendra

Poma

Espinacs

Moniato

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.).
- 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

Halal

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 683 *Kcal* 15,8*Gr* 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 *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 Iogurt natural 2	**8** 642 *Kcal* 15,3*Gr* 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
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 Iogurt 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* 10,3*Gr* 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 Iogurt natural 2	**20** 746 *Kcal* 17,0 *Gr* 0,0 *AGS* 32,7 *Prot* 112,3 *HC* Arròs 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 *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* 12,7*Gr* 0,0 *AGS* 29,9 *Prot* 78,6 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons 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
26 728 *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* 20,1*Gr* 0,0 *AGS* 51,0 *Prot* 138,4 *HC* Macarrons 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Ovolactovegetarià

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 1.089 *Kcal* 30,4*Gr* 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	**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
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	**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 Iogurt natural 2	**8** 661 *Kcal* 23,3*Gr* 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	**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
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 Iogurt 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	**15** 620 *Kcal* 13,0*Gr* 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	**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
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 Iogurt 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	**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	**22** 614 *Kcal* 23,5*Gr* 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	**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
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	**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	**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** 1.071 *Kcal* 24,2*Gr* 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	**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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Al·lèrgia Proteïna Llet Vaca

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 574 *Kcal* 15,3*Gr* 0,0 *AGS* 18,5 *Prot* 90,9 *HC* Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-11T-12T 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** 365 *Kcal* 3,2 *Gr* 0,0 *AGS* 18,5 *Prot* 62,3 *HC* Amanida variada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**7** 511 *Kcal* 18,0 *Gr* 0,0 *AGS* 15,7 *Prot* 68,0 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres logurt de soja 8	**8** 533 *Kcal* 14,7*Gr* 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 curri amb daus de poma 1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet Fruita de temporada
12	**13** 599 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 19,7 *Prot* 79,9 *HC* Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada logurt de soja 8	**14** 653 *Kcal* 25,8 *Gr* 0,0 *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** 477 *Kcal* 9,3*Gr* 0,0 *AGS* 15,3 *Prot* 84,3 *HC* Carbassa i moniato Estofat de bacallà amb patates 4 Fruita de temporada	**16** 639 *Kcal* 19,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,4 *Prot* 80,9 *HC* Tallarines amb verdures i salsa de soja 1-3T-8-11T Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Fruita de temporada
19 394 *Kcal* 17,4 *Gr* 0,0 *AGS* 13,1 *Prot* 42,0 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres logurt de soja 8	**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** 448 *Kcal* 10,5 *Gr* 0,0 *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* 12,1*Gr* 0,0 *AGS* 26,5 *Prot* 57,8 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons 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** 637 *Kcal* 11,9 *Gr* 0,0 *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** 616 *Kcal* 17,7 *Gr* 0,0 *AGS* 15,1 *Prot* 98,7 *HC* Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	**29** 710 *Kcal* 14,9*Gr* 0,0 *AGS* 43,7 *Prot* 93,7 *HC* Macarrons integrals amb bolonyesa de carn 1-8T-11T-13 Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**30** 450 *Kcal* 20,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,2 *Prot* 33,3 *HC* Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes i patates 9 logurt de soja 8

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Al·lèrgia Marisc

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 683 *Kcal* 15,8*Gr* 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
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 Iogurt natural 2	**8** 642 *Kcal* 15,3*Gr* 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
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 Iogurt 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* 10,3*Gr* 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 Iogurt 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* 12,7*Gr* 0,0 *AGS* 29,9 *Prot* 78,6 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons 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* 21,9*Gr* 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Sense Gluten ACADÈMIA BERTRAN Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 590 *Kcal* 17,2*Gr* 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* 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** 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	**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 Iogurt natural 2	**8** 459 *Kcal* 14,4*Gr* 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 Iogurt 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	**15** 521 *Kcal* 10,8*Gr* 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** 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
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 Iogurt 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** 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	**22** 501 *Kcal* 13,6*Gr* 0,0 *AGS* 26,9 *Prot* 64,1 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons 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
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	**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	**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* 20,8*Gr* 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Al·lèrgia Fruits Secs

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 545 *Kcal* 15,7*Gr* 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 Iogurt natural 2	**8** 533 *Kcal* 14,7*Gr* 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 Iogurt 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* 9,7*Gr* 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 Iogurt 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* 12,1*Gr* 2,1 *AGS* 26,5 *Prot* 57,8 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons 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* 19,7*Gr* 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Al·lèrgia Fruits secs i Llegums

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 545 *Kcal* 15,7*Gr* 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 Iogurt natural 2	**8** 533 *Kcal* 14,7*Gr* 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 Iogurt 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* 9,7*Gr* 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 Iogurt 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* 15,4*Gr* 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* 19,7*Gr* 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Sense Gluten

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 590 *Kcal* 17,2*Gr* 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 Iogurt natural 2	**8** 459 *Kcal* 14,4*Gr* 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 Iogurt 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* 10,8*Gr* 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 Iogurt 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* 13,6*Gr* 2,3 *AGS* 26,9 *Prot* 64,1 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons 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* 20,8*Gr* 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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

Sense Gluten+No Llegums

ENRIC CASASSAS

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 590 *Kcal* 17,2*Gr* 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 Iogurt natural 2	**8** 459 *Kcal* 14,4*Gr* 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 Iogurt 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* 10,8*Gr* 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 Iogurt 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* 16,9*Gr* 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* 20,8*Gr* 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 Iogurt natural 2

Alergias (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 = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

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