

2025-2026

DESEMBRE



Ha començat a nevar!!!
Ets capaç de trobar
10 flocs de neu en el menú?



1
Llenties estofades
amb patates, pastanaga
i tomàquet
Hamburguesa de coliflor i
formatge amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada



2
Arròs a la cassola amb
verdures
Filet de lluç amb patates
al forn
Fruita de temporada

3
Coliflor amb patata
Estofat de vedella amb
verdures
logurt natural



4
Crema de verdures
amb crostons
Trita de patata amb
enciam i olives
Fruita de temporada



9
Arròs integral amb salsa
de tomàquet
Trita a la francesa amb
enciam i olives
logurt natural



10
Bròquil amb patata
Calamars a la romana
fets per els nostres
cuiners amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada



11
Cigrons eco estofats
amb verdures
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada



12
Fideuà de peix i marisc
Pit de pollastre a la
planxa amb salsa amb
blat de moro
Fruita de temporada

15
Llenties estofades
amb verdures
Ous durs amb patata i
tomàquet al forn
Fruita de temporada



16
Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Bacallà amb samfaina i
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

17
Crema de carbassó
Broqueta d'au amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

18
Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Botifarra de porc amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada



19
Escudella de Nadal
Pollastre amb panses i
prunes i patates fregides
Natilla i neules



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

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

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

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

• Tot el menjar és per a consum immediat.

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



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

DESEMBRE

Menjar en família: Moment per compartir, aprendre i gaudir

Cada àpat és una oportunitat per estar junts i cada plat, una forma de conèixer més la naturalesa de la qual formem part. Com a família ens correspon, al costat del menjador escolar, ensenyar a nens i nenes hàbits alimentaris saludables i sostenibles que els facin créixer amb salut en un planeta més net i segur.

CONSELLS

- Adapta els teus horaris als dels teus fills i filles i procura fer la majoria dels àpats en família.
- Intenta disposar de prou temps per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir del menjar.
- El moment dels àpats és una bona oportunitat per transmetre valors i hàbits. També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels nens i nenes, donar-los petites responsabilitats.
- Intenta que sigui un moment relaxat i agradable, per compartir amb la família.
- Fes partícips els teus fills i filles de la planificació i elaboració del menú, sempre donant-los a triar entre aliments saludables.
- Prepara un únic menú per a tota la família. Hem de ser el seu exemple ja que aprenen per imitació.
- Respecta la seva sensació de sacietat i de gana. No obliguis ni pressionis els teus fills i filles perquè mengin. És preferible servir-los poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.
- No vinculis la quantitat de menjar que a tu t'agradaria a càstigs ni premis. Tampoc cridis ni amenacis. Has de ser pacient amb els seus ritmes i necessitats.
- No utilitzis jocs, cançons, joguines o altres entreteniments (televisió, mòbil, tauleta...) per aconseguir que mengin. L'alimentació ha de ser un acte conscient i d'aprenentatge.
- Permet que repeteixin del primer plat i la fruita i limita el segon plat a la quantitat recomanada (especialment en el cas de la carn).
- Acompanya els àpats amb aigua. L'aigua ha de ser fàcilment accessible i no se n'ha de limitar el consum.
- El pa d'acompanyament no s'ha de fer servir com a element d'imposició o de premi.





RECOMANEM...



Iniciem el mes de desembre i amb molta varietat de fruites i verdures, saps quines son?

Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs*
- Picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

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

I a l'hora de l'esbarjo?

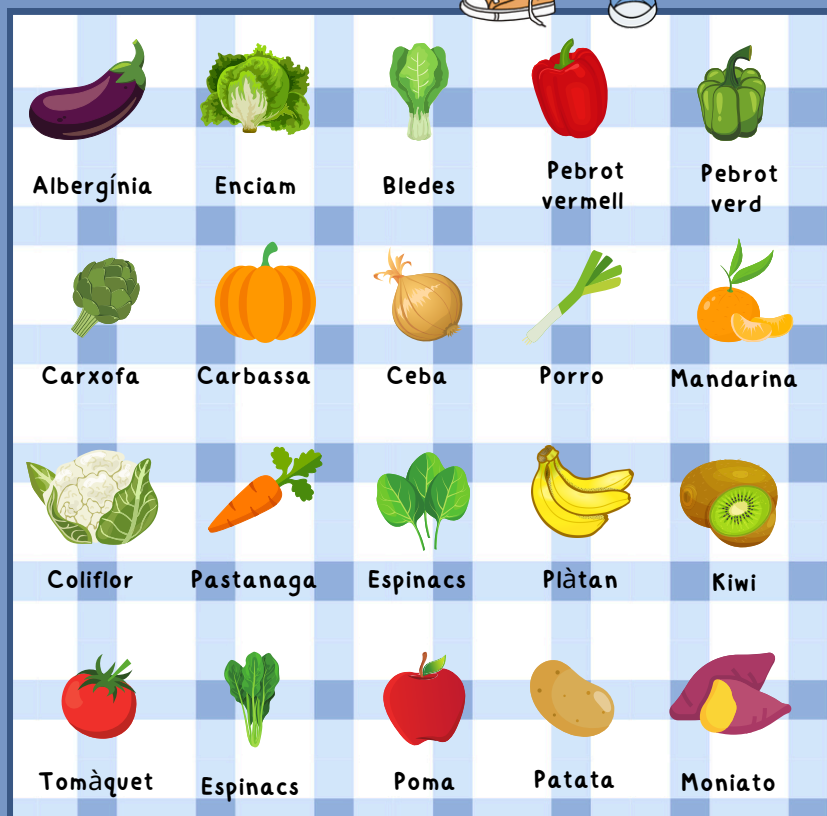
- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, etc.)

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

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

1 Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de carbassa 95
Truita de pebrots i patata 99-3

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs a la cassola amb verdures 27
Remenat d'ou T-3

Patates al forn 99
Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata
Estofat de vedella amb verdures(sense llegums) 21

logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de verdures(sense crostons) 99
Truita de patates i ceba 64-3

Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC



8 Kcal Gr AGS Prot HC



9 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa 3

Enciam i olives negres
logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi a la planxa 21

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC

Espinacs amb patates 34
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC

Espaguetis amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de col amb patata 50
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3
Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
Llom a la planxa 15
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 99
Pit de pollastre a la planxa 21
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc 15-8T-13
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 99
Pollastre al forn 21
Patates fregides
Natilla de vainilla 18-2-3

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties estofades amb verdures 27
Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

8


15 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties estofades amb verdures 27
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3
Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs a la cassola amb verdures 27
Filet de lluç amb patates 87-4
Fruita de temporada 19

9 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
logurt natural 18-2

16 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
Coliflor i patata
Estofat de vedella amb verdures 21
logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
Bròquil i patata 37
Calamars a la romana(sense al·lèrgens-fets a cuina) 81-6
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassó 99
Pit de pollastre a la planxa 21
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

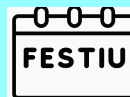
Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de verdures(sense crostons) 99
Truita de patates i ceba 64-3
Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc 15-8T-13
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

Divendres

5


12 Kcal Gr AGS Prot HC
Fideuà de peix i marisc 92-1-3T-4-5-6-8T-11T-13
Pit de pollastre amb salsa 21
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
Escudella de Nadal -1-3T-8-10-11T-13
Pollastre al forn 21
Patates fregides
Natilla de vainilla 18-2-3

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties estofades amb verdures 27
Hamburguesa de coliflor i formatge 18-1-2-3-12
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs a la cassola amb verdures 27
Remenat d'ou T-3
Patates al forn 99
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
Coliflor i patata
Estofat de vedella amb verdures 21
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de verdures amb crostons 99-1-2T-8T-9T-12T
Truita de patates i ceba 64-3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Divendres



9 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
Bròquil i patata 37
Gall d'indi a la planxa 21
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
Fideuà vegetal -1-3T-8T-11T
Pit de pollastre amb salsa 21
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties estofades amb verdures 27
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Llom a la planxa 15
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassó 99
Broqueta d'au a la planxa 21-1T-10T-11T-12T-13T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc 15-8T-13
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
Escudella de Nadal -1-3T-8-10-11T-13
Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
Patates fregides
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

804 Kcal 29,2 Gr 6,0 AGS 32,6 Prot 99,8 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Hamburguesa de coliflor i formatge

18-1-2-3-12

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

2

659 Kcal 16,2 Gr 2,7 AGS 27,0 Prot 99,8 HC

Arròs a la cassola amb verdures 27

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

3

541 Kcal 18,5 Gr 6,2 AGS 32,3 Prot 57,1 HC

Coliflor i patata

Estofat de vedella amb verdures 21

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 18-2

4

605 Kcal 21,9Gr 2,9 AGS 14,0 Prot 84,1 HC

Crema de verdures amb crostons

99-1-2T-8T-9T-12T

Truita de patates i ceba 64-3

Enciam i olives negres

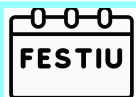
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

5



8



9

631 Kcal 19,9 Gr 4,5 AGS 20,7 Prot 90,0 HC

Arròs integral amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 18-2

10

561 Kcal 16,8 Gr 2,1 AGS 27,4 Prot 70,3 HC

Bròquil i patata 37

Calamars a la romana(fets a cuina)

-1-6-8T-11T

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

689 Kcal 27,0Gr 11,4 AGS 41,2 Prot 66,2 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Hamburguesa de vedella a la planxa

17-13

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

680 Kcal 14,4 Gr 1,6 AGS 49,6 Prot 87,0 HC

Fideuà de peix i marisc

92-1-3T-4-5-6-8T-11T-13

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

15

675 Kcal 20,2 Gr 5,3 AGS 34,6 Prot 84,2 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

16

634 Kcal 18,2 Gr 2,1 AGS 29,3 Prot 95,2 HC

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

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

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

513 Kcal 24,0 Gr 3,9 AGS 21,6 Prot 51,1 HC

Crema de carbassó 99

Broqueta d'au a la planxa

21-1T-10T-11T-12T-13T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

573 Kcal 25,3Gr 7,0 AGS 21,8 Prot 62,3 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Botifarra de pollastre T-8T-13

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

713 Kcal 23,7 Gr 7,9 AGS 32,7 Prot 87,4 HC

Escudella de Nadal(sense porc) -8T-10

-7T-9T

Pollastre al forn amb panses i prunes

Patates fregides

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties amb arròs(baix en fructosa) **65**
Gall d'indi a la planxa **21**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

8


15 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties amb arròs(baix en fructosa) **65**
Ous al forn amb patates **99-3**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Filet de lluç amb patates **87-4**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

9 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Truita francesa **3**
Enciam i olives negres
logurt natural sense lactosa **18-2**

16 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Bacallà al forn **-4-13T**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
Coliflor i patata
Rodó de vedella al forn
logurt natural sense lactosa **18-2**

10 Kcal Gr AGS Prot HC
Bròquil i patata **37**
Calamars a la romana(fets a cuina)
-1-6-8T-11T
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

17 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassó (baix en fructosa)
99
Pit de pollastre a la planxa **21**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

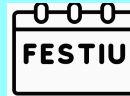
Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassó (baix en fructosa)
99
Truita de patates(sense ceba) **T-3**
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) **19**

11 Kcal Gr AGS Prot HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva
Llom a la planxa **15**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

18 Kcal Gr AGS Prot HC
Bledes amb patates
Llom a la planxa **15**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

Divendres

5


12 Kcal Gr AGS Prot HC
Espirals amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**
Pit de pollastre a la planxa **21**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

19 Kcal Gr AGS Prot HC
Macarrons amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**
Pollastre al forn **21**
Patates fregides
logurt natural sense lactosa **18-2**

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de carbassa 95

Truita de pebrots i patata 99-3

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs a la cassola amb verdures 27

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Estofat de vedella amb verdures(sense llegums) 21

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de verdures amb crostons

99-1-2T-8T-9T-12T

Truita de patates i ceba 64-3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

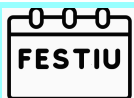
Fruita de temporada 19

Divendres

5



8



9 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs integral amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Calamars a la romana(fets a cuina)

-1-6-8T-11T

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC

Espinacs a la catalana 99-7T-9-13

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC

Fideuà de peix i marisc

92-1-3T-4-5-6-8T-11T-13

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de col amb patata 50

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 99

Broqueta d'au a la planxa

21-1T-10T-11T-12T-13T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 99

Pollastre al forn amb panses i prunes

-7T-9T

Patates fregides

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

1 804 Kcal 29,2 Gr 6,1 AGS 32,6 Prot 99,8 HC
 Llenties estofades amb verdures **27**
 Hamburguesa de coliflor i formatge
 18-1-2-3-12
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

Dimarts

2 659 Kcal 16,2 Gr 2,7 AGS 27,0 Prot 99,8 HC
 Arròs a la cassola amb verdures **27**
 Filet de lluç amb patates **87-4**
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

Dimecres

3 721 Kcal 25,3 Gr 8,1 AGS 21,8 Prot 92,1 HC
 Coliflor i patata
 Hamburguesa de cigrons i pastanaga
 17-1T-3T-7T-8T-9T-12T
 Verduretes guarnició **27**
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 logurt natural **18-2**

Dijous

4 605 Kcal 21,9Gr 2,9 AGS 14,0 Prot 84,1 HC
 Crema de verdures amb crostons
 99-1-2T-8T-9T-12T
 Truita de patates i ceba **64-3**
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

Divendres



8

9 631 Kcal 19,9 Gr 4,5 AGS 20,7 Prot 90,0 HC
 Arròs integral amb tomàquet
 Truita francesa **3**
 Enciam i olives negres
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 logurt natural **18-2**

10 561 Kcal 16,8 Gr 2,1 AGS 27,4 Prot 70,3 HC
 Bròquil i patata **37**
 Calamars a la romana(fets a cuina)
 -1-6-8T-11T
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

11 562 Kcal 18,1Gr 4,1 AGS 28,0 Prot 66,5 HC
 Cigrons ECO estofats amb verdures **27**
 Remenat d'ou **T-3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

12 607 Kcal 13,0 Gr 2,3 AGS 43,3 Prot 78,8 HC
 Fideuà de peix i marisc
 92-1-3T-4-5-6-8T-11T-13
 Filet de lluç al forn **-4**
 Enciam i blat de moro
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

15 675 Kcal 20,2 Gr 5,4 AGS 34,6 Prot 84,2 HC
 Llenties estofades amb verdures **27**
 Ous al forn amb patates i tomàquet **26-3**
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

16 634 Kcal 18,2 Gr 2,1 AGS 29,3 Prot 95,2 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
 Bacallà amb samfaina **26-1-4-8T-11T-13T**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

17 602 Kcal 22,7 Gr 2,9 AGS 25,1 Prot 69,6 HC
 Crema de carbassó **99**
 Hamburguesa de bròquil i tofu
 17-1T-8-9T-12T
 Enciam i blat de moro
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

18 494 Kcal 14,7Gr 2,5 AGS 26,8 Prot 62,0 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Filet de lluç al forn **-4**
 Enciam i tomàquet
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 Fruita de temporada **19**

19 854 Kcal 33,2 Gr 12,3 AGS 19,7 Prot 111,4 HC
 Crema de pastanaga **99**
 Canelons d'espínacs
 18-1-2-3T-4T-5T-6T-7T-8-9T-11T
 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
 natilles i neules **18-1-2-3-7T-8-9T-12T**

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties estofades amb verdures 27
Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs a la cassola amb verdures 27
Filet de lluç amb patates 87-4
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
Coliflor i patata
Estofat de vedella amb verdures 21
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de verdures(sense crostons) 99
Trita de patates i ceba 64-3
Enciam i olives negres
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

Divendres



9 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs integral amb tomàquet
Trita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
Bròquil i patata 37
Calamars a la romana(sense al·lèrgens-fets a cuina) 81-6
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
Fideuà de peix i marisc(sense gluten i sense ou) 92-4-5-6-8T-13
Pit de pollastre amb salsa 21
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
Llenties estofades amb verdures 27
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassó 99
Pit de pollastre a la planxa 21
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc 15-8T-13
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
Escudella de Nadal(al·lèrgens) -8T-10
Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
Patates fregides
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Natilles i neules sense gluten 18-2-3-7T-8-9T-14