

2025-2026

GENER



GOURMET I SIBARITA
gaudint de l'hivern

Fa molt fred!
Ens prenem una
xocolata calenta?



Troba 4 tasses!

5



6



7



8

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Croquetes de bacallà
amb enciam i blat de
moro
logurt natural sense sucre

9

Mongetes seques eco
estofades amb
verdures
Pollastre amb curri, daus
de poma i patata
Fruita de temporada



12

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Ous durs amb patates i
tomàquet al forn
logurt natural

13

Pèsols amb patata
Escalopa de llom amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14

Llenties estofades
amb verdures
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

15

Pasta amb salsa a
elecció o sopa
Salmó amb all i julivert i
amanida d'enciam i blat
de moro
Fruita de temporada

16

Bròquil i patata
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada



19

Crema de mongetes
 seques i carbassa
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
Fruita de temporada

20

Trinxat de col i patata
amb béicon
Bacallà amb samfaina i
amanida
logurt natural

21

Sopa d'au amb arròs
integral
Trita de carbassó amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

22

Fideuà de peix
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
Fruita de temporada

23

Cigrons eco estofats
amb verdures
Calamars arrebossats
pels nostres cuiners amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada



26

Arròs a la cassola amb
verdures i tomàquet
Trita a la francesa amb
enciam i pastanaga
logurt natural

27

Crema de carbassó
Filet de lluç amb patates
al forn
Fruita de temporada

28

Coliflor i patata
Wok de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada

29

Pasta integral amb salsa
de carbassa
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

30

Llenties estofades
amb verdures
Pollastre arrebossat amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada



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

GENER

GENER: FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

La fruita és un aliment amb un paper molt important. S'entén per fruita fresca el fruit, la llavor o les parts carnoses dels òrgans florals amb un grau adequat de maduresa. No s'hi inclouen les fruites seques ni les llavors.

La composició de les fruites és:

- Aigua: component principal
- Sucres: entre un 5% i un 20%
- Vitamines: àcid fòlic, vitamina C i carotens
- Minerals: magnesi i potassi
- Substàncies fitoquímiques: carotenoides o flavonoides

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE FRUITA?

- 1 peça mitjana, com ara poma, pera, taronja, préssec...
- 1 bol de cireres, maduixes...
- 1-2 talls de síndria, meló, pinya...

ES PODEN MENJAR LES FRUITES AMB PELL?

Sí. Només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Una bona rentada elimina els bacteris i qualsevol residu que pugui haver-se quedat adherit a la superfície.

COM I QUAN CAL MENJAR FRUITA?

Tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc.

I QUINA QUANTITAT?

3 racions al dia.

Per aconseguir complir amb l'objectiu de consumir un mínim de tres peces de fruita al dia, s'aconsella incloure-les a les postres de manera habitual. Es poden consumir en forma de peça sencera, o tallades a trossos i combinades amb altres fruites.



RECOMANEM...



Comencem el mes de GENER i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.

Comencem amb un bon esmorzar!

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

*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.

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Api
				
Carbassó	Porro	Coliflor	Kiwi	Taronja
				
Pastanaga	Bròquil	Plàtan	Mandarina	Col
				
Mongeta tendra	Poma	Pèsols	Espinacs	

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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5  	6  	7  	8 1.011 Kcal 39,9Gr 0,0 AGS 38,2 Prot 122,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	9 749 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 92,4 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Pollastre al curri amb poma 64-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13 Patates al forn 99 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
12 711 Kcal 27,4 Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 84,6 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	13 724 Kcal 24,7 Gr 0,0 AGS 42,1 Prot 78,0 HC Pèsols amb patates 17 Llom arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 575 Kcal 12,2 Gr 0,0 AGS 43,1 Prot 71,0 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pernilets de pollastre a l'allet 66 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 836 Kcal 26,9Gr 0,0 AGS 37,1 Prot 110,3 HC Pasta amb salsa a elecció(a escollir) T-1-3T-8T-11T Caldo d'au amb pasta(a escollir) -1-3T-8T-10-11T Vedella al forn amb xampinyons Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 515 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 70,6 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
19 607 Kcal 30,1 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 56,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 583 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 48,7 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8-13 Contraeix de gall d'indi amb llorer i farigola Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	21 579 Kcal 18,9 Gr 0,0 AGS 15,9 Prot 83,7 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 717 Kcal 17,7Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 103,0 HC Fideuà vegetal -1-3T-8T-11T-13 Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 650 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 44,1 Prot 65,5 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Llom a la planxa 15 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
26 636 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 19,3 Prot 92,5 HC Arròs a la cassola amb verdures 27-13 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	27 592 Kcal 25,4 Gr 0,0 AGS 29,2 Prot 59,8 HC Crema de carbassó 99 Pollastre al forn 21 Patates al forn 99 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 433 Kcal 12,2 Gr 0,0 AGS 10,1 Prot 68,7 HC Coliflor i patata Wok de gall d'indi saltat amb verdures 27-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 829 Kcal 30,7Gr 0,0 AGS 33,4 Prot 105,8 HC Pasta integral amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 658 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 48,7 Prot 76,7 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 	6 	7 	8 929 Kcal 36,6Gr 4,2 AGS 31,4 Prot 115,5 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i blat de moro logurt natural 18-2	9 699 Kcal 21,8 Gr 4,7 AGS 35,9 Prot 82,4 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Pollastre al curri amb poma 64-11T-7T-9T-10T-11T-12T-13 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19
12 503 Kcal 18,7 Gr 3,5 AGS 30,5 Prot 59,0 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Bacallà al forn amb espàrrecs -4-13T logurt natural 18-2	13 395 Kcal 11,0 Gr 1,5 AGS 10,8 Prot 60,2 HC Pèsols amb patates 17 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	14 525 Kcal 11,9 Gr 3,4 AGS 41,5 Prot 61,0 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pernilets de pollastre a l'allet 66 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	15 891 Kcal 18,9Gr 2,5 AGS 44,5 Prot 127,1 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir(a escollir) -8T Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou(a escollir) -8T-10 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	16 465 Kcal 12,1 Gr 1,9 AGS 26,3 Prot 60,6 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures Fruita de temporada 19
19 557 Kcal 29,8 Gr 8,8 AGS 23,9 Prot 46,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	20 509 Kcal 22,3 Gr 4,2 AGS 32,1 Prot 50,2 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8-13 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i tomàquet logurt natural 18-2	21 420 Kcal 13,2 Gr 2,2 AGS 27,8 Prot 48,7 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Gall d'indi a la planxa 21 Enciam i llavors de gira-sol -9 Fruita de temporada 19	22 576 Kcal 14,2Gr 5,8 AGS 39,1 Prot 73,4 HC Fideuà de peix i marisc(sense gluten i sense ou) 92-4-5-6-8T-13 Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	23 583 Kcal 16,8 Gr 2,5 AGS 40,6 Prot 63,4 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Calamars a la romana(sense al·lèrgens-fets a cuina) 81-6 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19
26 670 Kcal 26,7 Gr 9,2 AGS 38,0 Prot 65,4 HC Arròs a la cassola amb verdures 27-13 Llom a la planxa 15 Enciam i pastanaga ratllada logurt natural 18-2	27 445 Kcal 14,3 Gr 2,6 AGS 24,5 Prot 52,5 HC Crema de carbassó 99 Filet de lluç amb patates 87-4 Fruita de temporada 19	28 383 Kcal 11,9 Gr 1,6 AGS 8,5 Prot 58,7 HC Coliflor i patata Wok de gall d'indi saltat amb verdures 27-13 Fruita de temporada 19	29 743 Kcal 27,4Gr 13,0 AGS 28,5 Prot 96,4 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T-13 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	30 630 Kcal 15,1 Gr 1,6 AGS 46,2 Prot 74,3 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19

Dilluns

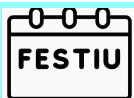
Dimarts

Dimecres

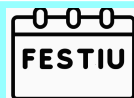
Dijous

Divendres

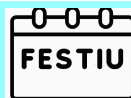
5



6



7



8

973 Kcal 38,1Gr 4,4 AGS 31,8 Prot 121,8 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 18-2

9

734 Kcal 23,9 Gr 5,2 AGS 38,7 Prot 82,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27
 Pollastre al forn 21
 Patates al forn 99
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

12

705 Kcal 28,6 Gr 7,8 AGS 26,3 Prot 80,9 HC

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

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 18-2

13

439 Kcal 12,5 Gr 1,7 AGS 11,2 Prot 66,5 HC

Pèsols amb patates 17

Llom arrebossat(sense al·lèrgens)
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

14

569 Kcal 13,4 Gr 3,5 AGS 42,0 Prot 67,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

15

936 Kcal 20,4Gr 2,7 AGS 44,9 Prot 133,4 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir(a escollir) -8T
 Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou(a escollir) -8T-10
 Salmó al forn amb all i julivert -4-13
 Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

16

509 Kcal 13,6 Gr 2,1 AGS 26,8 Prot 66,8 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

19

601 Kcal 31,3 Gr 9,0 AGS 24,3 Prot 52,6 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 99-13

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i olives negres
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

20

490 Kcal 18,7 Gr 3,7 AGS 32,1 Prot 52,7 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8-13

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 18-2

21

573 Kcal 20,1 Gr 2,8 AGS 14,7 Prot 80,0 HC

Caldo d'au amb arròs integral -10

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol -9
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

22

620 Kcal 15,7Gr 6,0 AGS 39,5 Prot 79,7 HC

Fideuà de peix i marisc(sense gluten i sense ou) 92-4-5-6-8T-13
 Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

23

627 Kcal 18,3 Gr 2,5 AGS 41,0 Prot 69,6 HC

Cigròns ECO estofats amb verdures 27

Calamars a la romana(sense al·lèrgens-fets a cuina) 81-6
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

26

630 Kcal 21,1 Gr 4,3 AGS 18,1 Prot 88,7 HC

Arròs a la cassola amb verdures 27-13

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 18-2

27

489 Kcal 15,8 Gr 2,8 AGS 25,0 Prot 58,8 HC

Crema de carbassó 99

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

28

427 Kcal 13,4 Gr 1,7 AGS 8,9 Prot 65,0 HC

Coliflor i patata

Wok de gall d'indi saltat amb verdures 27-13

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

29

788 Kcal 28,9Gr 13,2 AGS 28,9 Prot 102,6 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T-13
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i tomàquet
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

30

674 Kcal 16,5 Gr 1,8 AGS 46,6 Prot 80,6 HC

Llenties estofades amb verdures 27
 Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 21

Enciam i blat de moro
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Dilluns

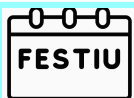
Dimarts

Dimecres

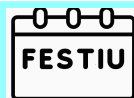
Dijous

Divendres

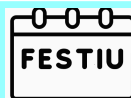
5



6



7



8

954 Kcal 37,4Gr 13,0 AGS 25,8 Prot 125,2 HC

9

749 Kcal 22,1 Gr 4,7 AGS 37,5 Prot 92,4 HC

12

711 Kcal 27,4 Gr 7,6 AGS 27,5 Prot 84,6 HC

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

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

743 Kcal 26,5 Gr 4,1 AGS 24,9 Prot 97,7 HC

Pèsols amb patates 17

Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

575 Kcal 12,2 Gr 3,4 AGS 43,1 Prot 71,0 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

856 Kcal 18,9Gr 2,6 AGS 49,8 Prot 111,8 HC

Pasta amb salsa a elecció(a escollir)
T-1-3T-8T-11TCaldo d'au amb pasta(a escollir)
-1-3T-8T-10-11TSalmó al forn amb all i julivert -4-13
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

515 Kcal 12,4 Gr 1,9 AGS 27,9 Prot 70,6 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

556 Kcal 26,2 Gr 7,3 AGS 21,7 Prot 55,9 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
99-13

Botifarra de pollastre T-8T-13

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

546 Kcal 21,5 Gr 3,8 AGS 33,1 Prot 59,8 HC

Trinxat de col amb patata 50-13

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

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

579 Kcal 18,9 Gr 2,6 AGS 15,9 Prot 83,7 HC

Caldo d'au amb arròs integral -10

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol -9
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

618 Kcal 14,5Gr 5,9 AGS 43,6 Prot 77,8 HC

Fideuà de peix i marisc
92-1-3T-4-5-6-8T-11T-13

Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

636 Kcal 17,2 Gr 2,5 AGS 42,5 Prot 73,1 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Calamars a la romana(fets a cuina)
-1-6-8T-11TEnciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

636 Kcal 19,9 Gr 4,2 AGS 19,3 Prot 92,5 HC

Arròs a la cassola amb verdures 27-13

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

495 Kcal 14,6 Gr 2,6 AGS 26,1 Prot 62,5 HC

Crema de carbassó 99

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

433 Kcal 12,2 Gr 1,6 AGS 10,1 Prot 68,7 HC

Coliflor i patata

Wok de gall d'indi saltat amb verdures
27-13Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

822 Kcal 29,4Gr 11,4 AGS 39,4 Prot 101,2 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11THamburguesa de vedella a la planxa
17-13Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

658 Kcal 15,8 Gr 1,8 AGS 48,7 Prot 76,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

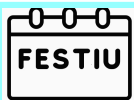
Dimarts

Dimecres

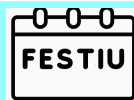
Dijous

Divendres

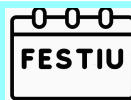
5



6



7



8

547 Kcal 20,3Gr 0,0 AGS 38,9 Prot 51,7 HC

Macarrons amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T

Peix blanc al forn 87-4

Enciam T

logurt natural sense lactosa 18-2

9

691 Kcal 25,7 Gr 0,0 AGS 39,9 Prot 74,1 HC

Mongetes seques amb patates i oli d'oliva

Pollastre al forn 21

Patates al forn 99

Fruita(baixa en fructosa) 19

12

676 Kcal 25,1 Gr 0,0 AGS 27,3 Prot 81,8 HC

Arròs blanc amb oli d'oliva T

Ous al forn amb patates 99-3

logurt natural sense lactosa 18-2

13

358 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 5,9 Prot 58,6 HC

Patates amb oliva d'oliva 99

Llom arrebossat(sense al·lèrgens)

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

14

561 Kcal 11,4 Gr 0,0 AGS 42,6 Prot 70,4 HC

Llenties amb arròs(baix en fructosa) 65

Pernilets de pollastre al forn 66

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

15

686 Kcal 18,0Gr 0,0 AGS 44,3 Prot 78,5 HC

Espirals amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T

Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

16

465 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 50,6 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi a la planxa 21

Fruita(baixa en fructosa) 19

19

533 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 33,2 Prot 46,5 HC

Crema de carbassa(baix en fructosa) 95

Llom a la planxa 15

Enciam i olives negres

Fruita(baixa en fructosa) 19

20

421 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 31,7 Prot 37,8 HC

Trinxat de col amb patata 50-13

Bacallà al forn -4-13T

Enciam T

logurt natural sense lactosa 18-2

21

852 Kcal 30,7 Gr 0,0 AGS 23,6 Prot 117,5 HC

Llaços amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T-13

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol -9

Fruita(baixa en fructosa) 19

22

603 Kcal 17,5Gr 0,0 AGS 31,7 Prot 81,3 HC

Pasta amb orenga i oli d'oliva

T-1-3T-8T-11T

Aletes de pollastre al forn 21

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

23

675 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 42,4 Prot 74,4 HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva

Calamars a la romana(fets a cuina)

-1-6-8T-11T

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

26

610 Kcal 18,6 Gr 0,0 AGS 19,7 Prot 89,1 HC

Arròs blanc amb oli d'oliva T

Truita francesa 3

Enciam T

logurt natural sense lactosa 18-2

27

446 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 52,8 HC

Crema de carbassó (baix en fructosa)

99

Filet de lluç amb patates 87-4

Fruita(baixa en fructosa) 19

28

462 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 51,3 HC

Coliflor i patata

Gall d'indi a la planxa 21

Fruita(baixa en fructosa) 19

29

692 Kcal 22,9Gr 0,0 AGS 40,0 Prot 81,3 HC

Pasta amb orenga i oli d'oliva

T-1-3T-8T-11T

Llom a la planxa 15

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

30

676 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 48,0 Prot 85,5 HC

Llenties amb arròs(baix en fructosa) 65

Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)

21

Enciam T

Fruita(baixa en fructosa) 19

Dilluns

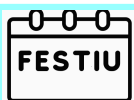
Dimarts

Dimecres

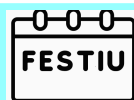
Dijous

Divendres

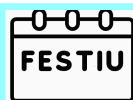
5



6



7



8

954 Kcal 37,4Gr 13,0 AGS 25,8 Prot 125,2 HC

9

711 Kcal 17,1 Gr 2,9 AGS 24,1 Prot 104,7 HC

12

711 Kcal 27,4 Gr 7,6 AGS 27,5 Prot 84,6 HC

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

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

743 Kcal 26,5 Gr 4,1 AGS 24,9 Prot 97,7 HC

Pèsols amb patates 17

Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

679 Kcal 18,7 Gr 2,6 AGS 27,2 Prot 95,0 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

877 Kcal 19,0Gr 2,6 AGS 50,3 Prot 115,8 HC

Pasta amb salsa a elecció(a escollir)
T-1-3T-8T-11TSopa de verdures amb pasta(a escollir)
-1-2T-3T-4T-5T-8T-10-11T
Salmó al forn amb all i julivert -4-13Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

751 Kcal 33,2 Gr 9,5 AGS 15,8 Prot 92,0 HC

Bròquil i patata 37

Croquetes de bacallà
-1-2-3T-4-5T-6T-8T-9T-10T-11T-12T-14T
Verdures guarnició 27-13
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

588 Kcal 20,0 Gr 3,0 AGS 14,7 Prot 82,6 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
99-13

Trita de patates i ceba 64-3

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

546 Kcal 21,5 Gr 3,8 AGS 33,1 Prot 59,8 HC

Trinxat de col amb patata 50-13

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

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

600 Kcal 18,9 Gr 2,8 AGS 17,5 Prot 86,9 HC

Sopa de verdures amb pasta
-1-2T-3T-4T-5T-8T-10-11T

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol -9
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

617 Kcal 10,1Gr 1,1 AGS 53,6 Prot 78,6 HC

Fideuà de peix i marisc
92-1-3T-4-5-6-8T-11T-13
Caçó al forn 66-4-13Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

636 Kcal 17,2 Gr 2,3 AGS 42,5 Prot 73,1 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Calamars a la romana(fets a cuina)
-1-6-8T-11TEnciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

636 Kcal 19,9 Gr 4,2 AGS 19,3 Prot 92,5 HC

Arròs a la cassola amb verdures 27-13

Trita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

495 Kcal 14,6 Gr 2,6 AGS 26,1 Prot 62,5 HC

Crema de carbassó 99

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

550 Kcal 18,3 Gr 5,2 AGS 24,0 Prot 69,8 HC

Coliflor i patata

Ous al forn amb tomàquet 26-3
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

689 Kcal 19,9Gr 2,4 AGS 34,2 Prot 102,0 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11TBacallà al forn -4-13T
Verdures guarnició 27-13
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

735 Kcal 23,4 Gr 3,4 AGS 31,2 Prot 96,5 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5  	6  	7  	8 961 Kcal 39,7Gr 0,0 AGS 36,6 Prot 112,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i blat de moro logurt natural 18-2	9 596 Kcal 25,2 Gr 0,0 AGS 29,4 Prot 61,9 HC Bledes amb patates Pollastre al forn 21 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19
12 661 Kcal 27,1 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 75,1 HC Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga) Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 logurt natural 18-2	13 331 Kcal 10,8 Gr 0,0 AGS 6,1 Prot 50,8 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat (sense al·lèrgens) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	14 419 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 29,0 Prot 42,4 HC Crema de carbassó 99 Pernilets de pollastre a l'allet 66 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	15 789 Kcal 26,4Gr 0,0 AGS 33,7 Prot 103,2 HC Pasta amb salsa a elecció (a escollir) T-1-3T-8T-11T Caldo d'au amb arròs -10 Vedella al forn amb xampinyons Fruita de temporada 19	16 459 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 58,8 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures (sense llegums) 21 Fruita de temporada 19
19 554 Kcal 29,7 Gr 0,0 AGS 22,6 Prot 47,4 HC Crema de carbassa 99 Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	20 533 Kcal 26,2 Gr 0,0 AGS 34,0 Prot 38,7 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8-13 Conrachuixa de gall d'indi amb lloer i farigola Enciam i tomàquet logurt natural 18-2	21 499 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 72,6 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	22 630 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 87,7 HC Espaguetis amb tomàquet -1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	23 536 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 60,2 HC Espinacs amb patates 34 Calamars a la romana (fets a cuina) -1-6-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19
26 585 Kcal 19,7 Gr 0,0 AGS 17,7 Prot 82,5 HC Arròs a la cassola amb verdures 27-13 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada logurt natural 18-2	27 541 Kcal 25,1 Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 49,8 HC Crema de carbassó 99 Pollastre al forn 21 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19	28 383 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 8,5 Prot 58,7 HC Coliflor i patata Wok de gall d'indi saltat amb verdures 27-13 Fruita de temporada 19	29 778 Kcal 30,4Gr 0,0 AGS 31,8 Prot 95,8 HC Pasta integral amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	30 567 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 65,1 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19