

2025-2026

FEBRER



Ens encanten les
maduixes!

Ajuda'ns a trobar
5 maduixes!



2

Pasta integral amb
pesto (alfàbrega i
pinyons)
.....
Filet de llug al forn amb
enciam i tomàquet
.....
logurt natural



3

Crema de pastanaga
.....
Salsitxes de porc a la
planxa amb patates al
forn
.....
Fruita de temporada

4

Arròs integral amb
salsa de tomàquet
.....
Pollastre amb salsa de
llimona amb enciam i
blat de moro
.....
Fruita de temporada



5

Cigrons estofats amb
espinacs
.....
Trita a la francesa amb
enciam i olives
.....
Fruita de temporada

6

Bròquil i patata
.....
Tacs de rap arrebossat
amb enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada



9

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
.....
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
.....
Fruita de temporada



10

Llenties estofades
amb verdures
.....
Croquetes d'espinacs
amb enciam i llavors de
gira-sol
.....
logurt natural



11

Tallarines amb
verdures i salsa de soja
.....
Salmó amb all i julivert i
amanida d'enciam i blat
de moro
.....
Fruita de temporada



12

Crema de carbassó
.....
Trita de patata amb pa
amb tomàquet
.....
Fruita de temporada

13

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
.....
Pit de pollastre amb
salsa i patates fregides
.....
Fruita de temporada



16



17

Macarrons integrals
amb tomàquet i formatge
.....
Trita a la francesa amb
enciam i pastanaga
.....
logurt natural



18

Sopa de peix amb
arròs integral
.....
Broquetes de pollastre
amb patates
.....
Fruita de temporada



19

Mongeta seca eco
estofada amb verdures
.....
Filet de llug arrebossat
amb enciam i tomàquet
.....
Fruita de temporada



20

Coliflor i patata
.....
Estofat de gall dindi amb
verdures
.....
Fruita de temporada



23

Crema de mongetes
seques i carbassa
.....
Trita de carbassó amb
enciam i tomàquet
.....
logurt natural

24

Trinxat de col i patata
.....
Bacallà amb samfaina i
enciam i blat de moro
.....
Fruita de temporada



25

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols, pastanaga
i salsa de soja)
.....
Llom a la planxa amb
salsa i enciam i olives
.....
Fruita de temporada



26

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



27

Pasta amb salsa a
elecció
.....
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
.....
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

FEBRER

BEU AIGUA

QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant durant els àpats com entre àpats.
- L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres ni edulcorants, ni alcohol.
- En casos de pràctica d'esports de llarga durada (més d'una hora) i en condicions ambientals extremes (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

COM?

- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un gust que no és del vostre grat, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la nevera, afegint-hi unes gotes o rodanxes de llimona o de cogombre o bé alguna planta aromàtica com la menta. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és aigua mineral, com de mineralització dèbil, com d'origen volcànic, etc.) no vol dir que sigui més saludable.

PER A QUI?

L'aigua és la millor beguda en qualsevol etapa del cicle vital i en qualsevol estat fisiològic (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).

- També és l'opció més econòmica, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.

Font: Guia "Petits canvis per menjar millor"

QUÈ ÉS LA SET?

La set és un avís tardà de la falta d'aigua a l'organisme.

SET= Deshidratació
Deshidratació= Cansament

L'aigua és vida
Som un 70% aigua



Perquè el teu cos
estigui saludable,
HIDRATAT SEMPRE

RECOMANACIONS:

1. Beure 2L d'aigua al dia (8 gots).
2. Hidratar-se abans, durant i després de practicar esport.
3. El cos humà només pot subsistir 6 dies sense ingerir aigua.



RECOMANEM...



Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs*
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

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

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'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 truita, 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*.

			
Carbassa	Enciam	Bledes	Carxofa
			
Coliflor	Porro	Espinacs	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Col	Plàtan
			
Ceba	Mongeta tendra	Poma	Kiwi

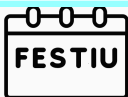
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 689 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 90,5 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Gall d'indi a la planxa 21 Enciam i tomàquet logurt natural 18-2	3 628 Kcal 35,9 Gr 0,0 AGS 20,8 Prot 53,3 HC Crema de pastanaga 99 Salsitxes de porc a la planxa 15-13 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19	4 564 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 76,2 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	5 463 Kcal 15,1Gr 0,0 AGS 13,7 Prot 66,8 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	6 456 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 51,3 HC Bròquil i patata 37 Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19
9 577 Kcal 29,7 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 51,6 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	10 661 Kcal 35,4 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 55,3 HC Crema de verdures 99 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam T logurt natural 18-2	11 638 Kcal 21,2 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 80,8 HC Tallarines amb verdures -1-3T-8T-11T Vedella a la planxa Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	12 645 Kcal 21,5Gr 0,0 AGS 12,5 Prot 95,7 HC Crema de carbassó 99 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26 Fruita de temporada 19	13 712 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 95,3 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet -13 Pit de pollastre amb salsa 21 Patates fregides Fruita de temporada 19
16 	17 723 Kcal 22,4 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 103,9 HC Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada logurt natural 18-2	18 481 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 62,7 HC Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn amb patates 21 Fruita de temporada 19	19 542 Kcal 23,9Gr 0,0 AGS 14,0 Prot 63,4 HC Crema de carbassó 99 Truita de espinacs i patata 34-3 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	20 456 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 59,5 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) 21 Fruita de temporada 19
23 550 Kcal 25,1 Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 58,7 HC Crema de carbassa 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i tomàquet logurt natural 18-2	24 451 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 49,9 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Gall d'indi a la planxa 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	25 704 Kcal 26,8 Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 78,4 HC Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Llom a la planxa amb salsa 15 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	26 466 Kcal 14,3Gr 0,0 AGS 15,4 Prot 69,6 HC Espinacs amb patates 34 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	27 625 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 76,1 HC Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 627 Kcal 19,2 Gr 4,2 AGS 35,1 Prot 76,7 HC
Pasta integral amb tomàquet -1-8T-11T
Filet de lluç al forn -4

Enciam i tomàquet
logurt natural 18-2

3 628 Kcal 35,9 Gr 12,9 AGS 20,8 Prot 53,3 HC
Crema de pastanaga 99
Salsitxes de porc a la planxa 15-13

Patates al forn 99
Fruita de temporada 19

4 564 Kcal 16,0 Gr 4,1 AGS 29,3 Prot 76,2 HC
Arròs integral amb tomàquet -13
Pollastre amb salsa de llimona 21-13

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

5 575 Kcal 15,9Gr 3,0 AGS 23,2 Prot 80,5 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa 3

Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

6 523 Kcal 14,9 Gr 2,5 AGS 27,5 Prot 67,6 HC
Bròquil i patata 37
Tacs de rap arrebossats(sense al·lèrgens) -4
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

9 577 Kcal 29,7 Gr 8,7 AGS 23,8 Prot 51,6 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

10 765 Kcal 32,6 Gr 3,4 AGS 40,1 Prot 72,4 HC
Lenties estofades amb verdures 27
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
Enciam T
logurt natural 18-2

11 691 Kcal 16,1 Gr 2,1 AGS 45,1 Prot 82,5 HC
Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T
Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

12 645 Kcal 21,5Gr 3,2 AGS 12,5 Prot 95,7 HC
Crema de carbassó 99
Truita de patates 64-3

Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26
Fruita de temporada 19

13 712 Kcal 22,1 Gr 2,6 AGS 31,5 Prot 95,3 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet -13
Pit de pollastre amb salsa 21

Patates fregides
Fruita de temporada 19

16


17 723 Kcal 22,4 Gr 6,2 AGS 26,1 Prot 103,9 HC
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T
Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural 18-2

18 573 Kcal 18,1 Gr 1,2 AGS 38,0 Prot 63,9 HC
Sopa de peix amb arròs integral 26-4
Pollastre al forn amb patates 21

Fruita de temporada 19

19 616 Kcal 12,0Gr 2,5 AGS 35,5 Prot 84,0 HC
Mongetes seques ECO estofades 27

Filet de lluç arrebossat(sense al·lèrgens) -4
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

20 462 Kcal 12,1 Gr 2,0 AGS 25,4 Prot 61,3 HC
Coliflor i patata

Gall d'indi estofat amb verdures

Fruita de temporada 19

23 554 Kcal 25,2 Gr 5,0 AGS 18,3 Prot 57,7 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 99-13
Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet
logurt natural 18-2

24 485 Kcal 17,4 Gr 2,1 AGS 27,0 Prot 61,8 HC
Trinxat de col amb patata 50-13
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

25 703 Kcal 26,8 Gr 8,1 AGS 34,7 Prot 77,9 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Llom a la planxa amb salsa 15

Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

26 585 Kcal 17,0Gr 2,3 AGS 40,9 Prot 63,1 HC
Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Calamars a la romana(fets a cuina) -1-6-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

27 625 Kcal 22,1 Gr 7,2 AGS 30,8 Prot 76,1 HC
Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T
Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 643 Kcal 25,2 Gr 5,3 AGS 31,0 Prot 72,6 HC Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9-13 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet logurt natural 18-2	3 628 Kcal 35,9 Gr 12,9 AGS 20,8 Prot 53,3 HC Crema de pastanaga 99 Salsitxes de porc a la planxa 15-13 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19	4 564 Kcal 16,0 Gr 4,1 AGS 29,3 Prot 76,2 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	5 660 Kcal 22,9Gr 8,1 AGS 43,4 Prot 63,5 HC Cigrons estofats amb espinacs Llom a la planxa 15 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	6 523 Kcal 14,9 Gr 2,5 AGS 27,5 Prot 67,6 HC Bròquil i patata 37 Tacs de rap arrebossats(sense al·lèrgens) -4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19
9 577 Kcal 29,7 Gr 8,7 AGS 23,8 Prot 51,6 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	10 794 Kcal 34,5 Gr 3,6 AGS 41,5 Prot 73,1 HC Llenties estofades amb verdures 27 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i llavors de gira-sol -9 logurt natural 18-2	11 729 Kcal 13,0 Gr 1,7 AGS 41,4 Prot 103,2 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	12 690 Kcal 30,2Gr 4,8 AGS 12,4 Prot 81,7 HC Crema de carbassó 99 Tempeh a la planxa amb verdures 27-1T-8-12T Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26 Fruita de temporada 19	13 712 Kcal 22,1 Gr 2,6 AGS 31,5 Prot 95,3 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet -13 Pit de pollastre amb salsa 21 Patates fregides Fruita de temporada 19
16 	17 830 Kcal 27,5 Gr 4,8 AGS 31,9 Prot 109,6 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Hamburguesa de bròquil i tofu 17-1T-8-9T-12T Enciam i pastanaga ratllada logurt natural 18-2	18 635 Kcal 24,7 Gr 3,6 AGS 31,7 Prot 69,8 HC Sopa de peix amb arròs integral 26-4 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada 19	19 616 Kcal 12,0Gr 2,5 AGS 35,5 Prot 84,0 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç arrebossat(sense al·lèrgens) -4 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	20 462 Kcal 12,1 Gr 2,0 AGS 25,4 Prot 61,3 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures Fruita de temporada 19
23 572 Kcal 31,3 Gr 6,2 AGS 16,4 Prot 44,5 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Tempeh a la planxa amb verdures 27-1T-8-12T logurt natural 18-2	24 485 Kcal 17,4 Gr 2,1 AGS 27,0 Prot 61,8 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	25 703 Kcal 26,8 Gr 8,1 AGS 34,7 Prot 77,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Llom a la planxa amb salsa 15 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	26 585 Kcal 17,0Gr 2,3 AGS 40,9 Prot 63,1 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Calamars a la romana(fets a cuina) -1-6-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	27 706 Kcal 22,4 Gr 7,2 AGS 28,5 Prot 98,7 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir -8T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 794 Kcal/27,4 Gr 0,0 AGS 41,4 Prot 96,0 HC Pasta integral amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T-13 Gall d'indi a la planxa 21 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	3 679 Kcal/36,2 Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 63,3 HC Crema de pastanaga 99 Salsitxes de porc a la planxa 15-13 Patates al forn 99 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	4 615 Kcal/16,3 Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 86,2 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 626 Kcal 16,2Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 90,5 HC Cigrons estofats amb espinacs Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 614 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 39,5 Prot 69,1 HC Bròquil i patata 37 Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 628 Kcal/30,0 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 61,6 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 845 Kcal/34,7 Gr 0,0 AGS 43,1 Prot 83,1 HC Llenties estofades amb verdures 27 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	11 825 Kcal/31,5 Gr 0,0 AGS 37,2 Prot 97,4 HC Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 647 Kcal 21,7Gr 0,0 AGS 15,3 Prot 92,5 HC Crema de carbassó 99 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet 26-1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 763 Kcal/22,3 Gr 0,0 AGS 33,1 Prot 105,3 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet -13 Pit de pollastre amb salsa 21 Patates fregides Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 774 Kcal/22,7 Gr 0,0 AGS 27,7 Prot 113,9 HC Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	18 594 Kcal/19,5 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 78,6 HC Sopa de verdures amb arròs integral Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 741 Kcal 21,5Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 99,7 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Truita de espinacs i patata 34-3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 512 Kcal/12,4 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 71,3 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
23 604 Kcal/25,5 Gr 0,0 AGS 19,9 Prot 67,7 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	24 501 Kcal/16,1 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 59,9 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Gall d'indi a la planxa 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 753 Kcal/27,0 Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 87,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Llom a la planxa amb salsa 15 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	26 704 Kcal 21,8Gr 0,0 AGS 34,8 Prot 84,7 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Hamburguesa de bròquil i tofu 17-1T-8-9T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 675 Kcal/22,4 Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 86,1 HC Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 777 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 38,8 Prot 97,0 HC Pasta integral amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T-13 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	3 575 Kcal 23,3 Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 64,3 HC Crema de pastanaga 99 Salsitxes de pollastre a la planxa 21-8T-13 Patates al forn 99 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	4 615 Kcal 16,3 Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 86,2 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 626 Kcal 16,2Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 90,5 HC Cigrons estofats amb espinacs Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 521 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 30,4 Prot 69,2 HC Bròquil i patata 37 Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 576 Kcal 26,1 Gr 0,0 AGS 21,6 Prot 61,2 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Botifarra de pollastre T-8T-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 828 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 89,3 HC Llenties estofades amb verdures 27 Croquetes de espinacs 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	11 742 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 46,7 Prot 92,5 HC Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Salmó 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	12 647 Kcal 21,7Gr 0,0 AGS 15,3 Prot 92,5 HC Crema de carbassó 99 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet 26-1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 763 Kcal 22,3 Gr 0,0 AGS 33,1 Prot 105,3 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet -13 Pit de pollastre amb salsa 21 Patates fregides Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 774 Kcal 22,7 Gr 0,0 AGS 27,7 Prot 113,9 HC Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	18 685 Kcal 25,0 Gr 0,0 AGS 33,3 Prot 79,8 HC Sopa de peix amb arròs integral 26-4 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 643 Kcal 12,8Gr 0,0 AGS 38,0 Prot 86,5 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 512 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 71,3 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
23 604 Kcal 25,5 Gr 0,0 AGS 19,9 Prot 67,7 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	24 535 Kcal 17,7 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 71,8 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 607 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 15,7 Prot 99,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	26 636 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 42,5 Prot 73,1 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Calamars a la romana(fets a cuina) -1-6-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 675 Kcal 22,4 Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 86,1 HC Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 596 Kcal 19,8 Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 68,5 HC
Pasta amb orenga i oli d'oliva
T-1-3T-8T-11T
Filet de lluç al forn -4
Enciam T
logurt natural sense lactosa 18-2

3 520 Kcal 23,1 Gr 0,0 AGS 34,2 Prot 38,8 HC
Trinxat de col amb patata 50-13
Llom a la planxa 15
xampinyons saltats 40-13
Fruita(baixa en fructosa) 19

4 554 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 74,4 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva T
Pollastre al forn 21
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

5 568 Kcal 18,1Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 71,9 HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) 19

6 482 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 57,1 HC
Bròquil i patata 37
Tacs de rap arrebossats(sense al·lèrgens) -4
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

9 522 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 41,0 HC
Coliflor i patata
Llom a la planxa 15
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) 19

10 583 Kcal 14,8 Gr 0,0 AGS 50,3 Prot 57,2 HC
Llenties amb arròs(baix en fructosa) 65
Pit de pollastre a la planxa 21
Enciam i llavors de gira-sol -9
logurt natural sense lactosa 18-2

11 641 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 43,7 Prot 67,1 HC
Tallarines 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

12 453 Kcal 18,3Gr 0,0 AGS 10,8 Prot 56,1 HC
Crema de carbassó (baix en fructosa) 99
Truita de patates 64-3
Fruita(baixa en fructosa) 19

13 622 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 81,6 HC
Arròs amb xampinyons 40
Pit de pollastre a la planxa 21
Patates fregides
Fruita(baixa en fructosa) 19

16


17 534 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 67,5 HC
Macarrons amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam T
logurt natural sense lactosa 18-2

18 623 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 85,1 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva T
Pollastre al forn amb patates 21
Fruita(baixa en fructosa) 19

19 470 Kcal 14,9Gr 0,0 AGS 31,1 Prot 52,6 HC
Mongetes seques(baix en fructosa) 65
Filet de lluç arrebossat(sense al·lèrgens) -4
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

20 429 Kcal 15,7 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 41,7 HC
Coliflor i patata
Gall d'indi a la planxa amb carbassó
Fruita(baixa en fructosa) 19

23 527 Kcal 25,0 Gr 0,0 AGS 18,4 Prot 52,3 HC
Crema de carbassó (baix en fructosa) 99
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam T
logurt natural sense lactosa 18-2

24 368 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 40,2 HC
Trinxat de col amb patata 50-13
Bacallà al forn -4-13T
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

25 650 Kcal 22,5 Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 73,9 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva T
Llom a la planxa 15
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) 19

26 631 Kcal 20,9Gr 0,0 AGS 41,8 Prot 62,9 HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva
Calamars a la romana(fets a cuina) -1-6-8T-11T
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

27 558 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 69,9 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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 777 Kcal 25,9 Gr 5,2 AGS 38,8 Prot 97,0 HC
Pasta integral amb pesto
-1-3T-7T-8T-9-11T-13
Filet de lluç al forn -4
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

3 584 Kcal 23,1 Gr 5,8 AGS 22,1 Prot 68,6 HC
Crema de pastanaga 99
Ous al forn amb patates i tomàquet
26-3
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

4 1.025 Kcal 28,8 Gr 4,0 AGS 21,5 Prot 164,8 HC
Arròs integral amb tomàquet -13
Hamburguesa de seitan i xampinyons
17-1-8-12T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

5 626 Kcal 16,2Gr 3,0 AGS 24,8 Prot 90,5 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

6 521 Kcal 12,7 Gr 1,7 AGS 30,4 Prot 69,2 HC
Bròquil i patata 37
Tacs de rap arrebossats
-1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

9 571 Kcal 18,2 Gr 2,4 AGS 29,4 Prot 64,6 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Heura a la planxa amb verdures -8
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

10 828 Kcal 35,7 Gr 6,2 AGS 29,3 Prot 89,3 HC
Llenties estofades amb verdures 27
Croquetes de espinacs
17-1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T
Enciam i llavors de gira-sol -9
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

11 742 Kcal 16,4 Gr 2,1 AGS 46,7 Prot 92,5 HC
Tallarines amb verdures i salsa de soja
-1-3T-8-11T
Salmó 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

12 647 Kcal 21,7Gr 3,1 AGS 15,3 Prot 92,5 HC
Crema de carbassó 99
Truita de patates 64-3
Pa amb tomàquet 26-1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

13 783 Kcal 31,0 Gr 4,3 AGS 26,3 Prot 97,7 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet -13
Tofu a la planxa
-1T-2T-3T-4T-7T-8-9T-10T-11T-12T
Patates fregides
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16


17 774 Kcal 22,7 Gr 6,2 AGS 27,7 Prot 113,9 HC
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

18 841 Kcal 29,2 Gr 3,6 AGS 32,7 Prot 111,7 HC
Sopa de peix amb arròs integral 26-4
Falafel a la jardineria 17-1T-3T-8T-9T-12T
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19 643 Kcal 12,8Gr 2,7 AGS 38,0 Prot 86,5 HC
Mongetes seques ECO estofades 27
Filet de lluç arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20 645 Kcal 27,7 Gr 4,4 AGS 14,7 Prot 74,0 HC
Coliflor i patata
Tempeh a la planxa amb verdures
27-1T-8-12T
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23 604 Kcal 25,5 Gr 5,0 AGS 19,9 Prot 67,7 HC
Crema de carbassa i mongeta seca
99-13
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

24 535 Kcal 17,7 Gr 2,1 AGS 28,6 Prot 71,8 HC
Trinxat de col amb patata 50-13
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25 607 Kcal 15,9 Gr 2,6 AGS 15,7 Prot 99,4 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26 636 Kcal 17,2Gr 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-11T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27 1.088 Kcal 34,3 Gr 4,9 AGS 25,5 Prot 165,0 HC
Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T
Hamburguesa de seitan i xampinyons
17-1-8-12T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 687 Kcal 26,7 Gr 5,5 AGS 31,4 Prot 78,8 HC
Pasta sense gluten i ou amb pesto
-7T-8T-9-13
Filet de lluç al forn -4

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

3 672 Kcal 37,4 Gr 13,1 AGS 21,2 Prot 59,6 HC
Crema de pastanaga 99
Salsitxes de porc a la planxa 15-13

Patates al forn 99
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

4 608 Kcal 17,5 Gr 4,2 AGS 29,7 Prot 82,5 HC
Arròs integral amb tomàquet -13
Pollastre amb salsa de llimona 21-13

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

5 619 Kcal 17,4Gr 3,2 AGS 23,6 Prot 86,8 HC
Cigrons estofats amb espinacs

Truita francesa 3

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

6 567 Kcal 16,4 Gr 2,7 AGS 28,0 Prot 73,9 HC
Bròquil i patata 37

Tacs de rap arrebossats(sense al·lèrgens) -4
Enciam i pastanaga ratllada
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

9 621 Kcal 31,2 Gr 8,9 AGS 24,2 Prot 57,9 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Botifarra de porc 15-8T-13

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

10 838 Kcal 35,9 Gr 3,8 AGS 41,9 Prot 79,4 HC
Llenties estofades amb verdures 27
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
Enciam i llavors de gira-sol -9
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

11 773 Kcal 14,5 Gr 1,8 AGS 41,9 Prot 109,5 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
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

12 645 Kcal 21,5Gr 3,2 AGS 12,5 Prot 95,7 HC
Crema de carbassó 99
Truita de patates 64-3

Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26

Fruita de temporada 19

13 756 Kcal 23,5 Gr 2,8 AGS 31,9 Prot 101,6 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet -13

Pit de pollastre amb salsa 21

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

16


17 735 Kcal 20,8 Gr 4,5 AGS 21,2 Prot 113,7 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
Truita francesa 3

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

18 617 Kcal 19,6 Gr 4,0 AGS 38,4 Prot 70,2 HC
Sopa de peix amb arròs integral 26-4
Pollastre al forn amb patates 21

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

19 660 Kcal 13,5Gr 2,6 AGS 35,9 Prot 90,3 HC
Mongetes seques ECO estofades 27

Filet de lluç arrebossat(sense al·lèrgens) -4
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

20 506 Kcal 13,6 Gr 2,2 AGS 25,9 Prot 67,5 HC
Coliflor i patata
Gall d'indi estofat amb verdures

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

23 598 Kcal 26,7 Gr 5,2 AGS 18,7 Prot 64,0 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 99-13
Truita de carbassó i patata 38-3

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

24 466 Kcal 13,8 Gr 1,6 AGS 26,9 Prot 64,3 HC
Trinxat de col amb patata 50-13
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

25 747 Kcal 28,2 Gr 8,3 AGS 35,2 Prot 84,2 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Llom a la planxa amb salsa 15

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

26 627 Kcal 18,3Gr 2,5 AGS 41,0 Prot 69,6 HC
Cigrons 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

27 751 Kcal 23,9 Gr 7,4 AGS 28,9 Prot 105,0 HC
Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir -8T
Aletes de pollastre al forn 21

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