

ABRIL



Cerca i troba:
7 papallones!



Mira bé per tots
els racons!

6



7



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

8



Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
.....
Trita a la francesa amb
enciam i olives
.....
Fruita de temporada

9



Crema de mongetes
seques eco i carbassa
.....
Filet de lluç amb patata
al forn
.....
Fruita de temporada

10

Coliflor amb patata
.....
Hamburguesa de vedella i
porc a la planxa amb
enciam i tomàquet
.....
Fruita de temporada

13



Pasta integral amb
pesto (alfàbrega i
pinyons)
.....
Rap arrebossat amb
enciam i tomàquet
.....
Fruita de temporada



14

Crema de pastanaga
.....
Trita de patata amb
enciam i llavors de
gira-sol
.....
Fruita de temporada



15

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
.....
Bacallà amb samfaina i
amanida d'enciam i blat
de moro
.....
logurt natural

16



Cigrons eco estofats
amb espinacs
.....
Estofat de vedella amb
xampinyons
.....
Fruita de temporada



17

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
.....
Pollastre al forn amb
salsa de taronja amb
enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada

20

Lenties estofades amb
verdures
.....
Trita a la francesa amb
enciam i olives
.....
Fruita de temporada

21



Arròs integral amb
salsa de tomàquet
.....
Salmó al forn amb all i
julivert, amb enciam i
pastanaga
.....
Fruita de temporada

22

Bròquil amb patata
.....
Estofat de gall dindi amb
verdúretes
.....
Fruita de temporada



23

SANT JORDI!

Sopa de lletres
.....
Llibrets de llom amb
amanida d'enciam i
tomàquet
.....
Natilles de vainilla i
carquinyols

24

Pèsols i patata
saltats amb ceba
.....
Pit de pollastre amb
salsa i amanida d'enciam
i blat de moro
.....
Fruita de temporada



27

Crema de carbassó
.....
Ous durs amb patata i
tomàquet al forn
.....
Fruita de temporada



28

Pasta amb salsa a
elecció
.....
Filet de lluç amb patata
al forn
.....
Fruita de temporada



29

Sopa de peix amb
arròs integral
.....
Pollastre arrebossat amb
enciam i pastanaga
.....
logurt natural



30

Trinxat de col i patata
.....
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i blat
de moro
.....
Fruita de temporada



1



• 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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
CATERING

ABRIL

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

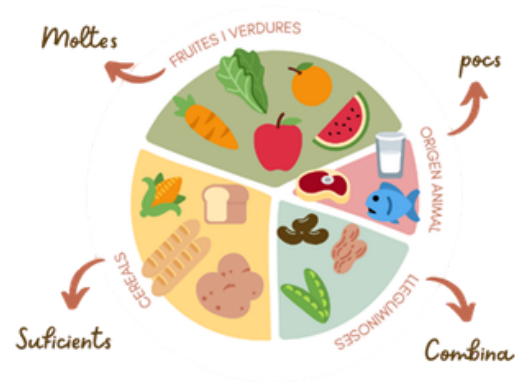
L'alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.

Els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i lactis i, per beure, aigua.

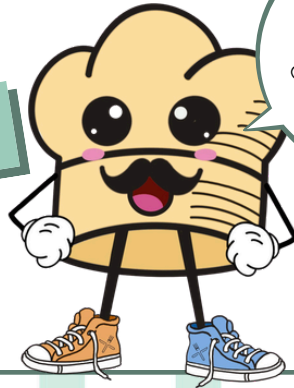
UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE ÉS
ESSENCIAL PER A LA SALUT I EL BENESTAR
EN TOTES LES ETAPES DE LA VIDA



Plat saludable



És molt recomanable que nens i nenes puguin consumir productes frescos, locals i mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, pa i pasta preferentment integrals, arròs, llegums, fruits secs (fins als 4-5 anys en pols o crema) i oli d'oliva, la qual cosa suposa la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes, fibra, vitamines i minerals, sense una excessiva aportació de greixos de mala qualitat.





















Ja arriba ABRIL
carregat de 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.

				
Taronja	Enciam	Bledes	Maduixes	Pèsols
				
Api	Carbassa	Ceba	Porro	Pera groga
				
Coliflor	Pastanaga	Tomàquet	Plàtan	Kiwi
				
Mongeta tendra	Poma	Pebrot verd		

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.).
- 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*.

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

6



Dimarts

7

706 Kcal 35,4 Gr 3,9 AGS 28,7 Prot 63,3 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21

Enciam T

logurt natural 18-2

Dimecres

8

754 Kcal 21,5 Gr 5,0 AGS 24,1 Prot 116,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

Fruita de temporada 19

Dijous

9

538 Kcal 22,3Gr 2,8 AGS 30,1 Prot 51,6 HC

Crema de carbassa 99

Pit de pollastre a la planxa 21

Patates al forn 99

Fruita de temporada 19

Divendres

10

591 Kcal 29,1 Gr 13,1 AGS 26,6 Prot 54,0 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i tomàquet

Fruita de temporada 19

13

735 Kcal 22,4 Gr 7,4 AGS 40,5 Prot 91,6 HC

Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Llom a la planxa 15

Enciam i tomàquet

Fruita de temporada 19

14

507 Kcal 18,9 Gr 2,7 AGS 12,0 Prot 68,4 HC

Crema de pastanaga 99

Truita de patates 64-3

Enciam T

Fruita de temporada 19

15

445 Kcal 16,1 Gr 3,3 AGS 34,3 Prot 37,0 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pit de pollastre a la planxa 21

Enciam i blat de moro

logurt natural 18-2

16

410 Kcal 14,9Gr 4,5 AGS 24,9 Prot 42,7 HC

Crema de carbassó 99

Estofat de vedella amb xampinyons

Fruita de temporada 19

17

554 Kcal 16,5 Gr 3,9 AGS 28,5 Prot 72,5 HC

Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)

Pollastre amb salsa de taronja 21-13

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada 19

20

498 Kcal 17,3 Gr 2,9 AGS 16,0 Prot 67,8 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

Fruita de temporada 19

21

644 Kcal 22,1 Gr 7,5 AGS 35,7 Prot 73,4 HC

Arròs integral amb tomàquet -13

Llom a la planxa 15

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada 19

22

447 Kcal 12,8 Gr 2,0 AGS 25,9 Prot 55,4 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures (sense llegums) 21

Fruita de temporada 19

23

371 Kcal 11,4Gr 4,2 AGS 10,6 Prot 55,8 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T

Llom arrebossat (sense al·lèrgens)

Enciam i tomàquet

Natilla de vainilla 18-2-3

24

677 Kcal 16,9 Gr 2,2 AGS 37,0 Prot 93,4 HC

Pasta amb salsa de tomàquet -1-3T-8T-11T

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i blat de moro

Fruita de temporada 19

27

506 Kcal 22,7 Gr 5,8 AGS 20,7 Prot 52,1 HC

Crema de carbassó 99

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Fruita de temporada 19

28

836 Kcal 37,4 Gr 9,7 AGS 40,1 Prot 82,0 HC

Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T

Llom a la planxa 15

Patates al forn 99

Fruita de temporada 19

29

538 Kcal 17,2 Gr 3,2 AGS 38,7 Prot 54,7 HC

Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 21

Enciam i pastanaga ratllada

logurt natural 18-2

30

554 Kcal 28,9Gr 8,5 AGS 23,5 Prot 48,1 HC

Trinxat de col amb patata 50-13

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i blat de moro

Fruita de temporada 19



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

828 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 89,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Croquetes de espinacs
18-1-2T-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

8

804 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 126,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i
formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T
Truita francesa 3

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

9

718 Kcal 15,7Gr 0,0 AGS 38,5 Prot 95,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
ECO 99
Filet de lluç amb patates 87-4

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

10

635 Kcal 28,0 Gr 0,0 AGS 34,2 Prot 59,4 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

13

790 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 114,6 HC

Pasta integral amb pesto
-1-2-3-7T-8T-9-11T-13

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

586 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 15,0 Prot 79,2 HC

Crema de pastanaga 99

Truita de patates 64-3
Enciam i llavors de gira-sol -9
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

543 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 32,8 Prot 59,0 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

16

617 Kcal 16,0Gr 0,0 AGS 37,0 Prot 75,8 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

Estofat de vedella amb xampinyons
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17

604 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 30,5 Prot 82,0 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols)
Pollastre amb salsa de taronja 21-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

608 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 86,8 HC

Llenties estofades amb verdures 27
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

21

638 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 38,3 Prot 84,0 HC

Arròs integral amb tomàquet -13
Salmó al forn amb all i julivert -4-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

503 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 67,1 HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb verdures

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

23

716 Kcal 20,8Gr 0,0 AGS 43,6 Prot 87,1 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T
Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Natilla de vainilla i carquinyolis 18-1-2-3-9

24

625 Kcal 16,3 Gr 0,0 AGS 37,7 Prot 77,5 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64
Pit de pollastre amb salsa 21
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27

556 Kcal 23,0 Gr 0,0 AGS 22,3 Prot 62,1 HC

Crema de carbassó 99
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

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

28

701 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 32,7 Prot 94,8 HC

Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T
Filet de lluç amb patates 87-4

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

29

657 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 50,7 Prot 58,3 HC

Sopa de peix amb arròs integral 26-4
Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

30

552 Kcal 25,3Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 57,8 HC

Trinxat de col amb patata 50-13
Botifarra de pollastre T-8T-13
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19



Dilluns

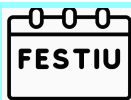
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

828 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 89,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Croquetes de espinacs
18-1-2T-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

8

804 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 126,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i
formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T
Truita francesa 3

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

9

718 Kcal 15,7Gr 0,0 AGS 38,5 Prot 95,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
ECO 99
Filet de lluç amb patates 87-4

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

10

635 Kcal 28,0 Gr 0,0 AGS 34,2 Prot 59,4 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

13

790 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 114,6 HC

Pasta integral amb pesto
-1-2-3-7T-8T-9-11T-13

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

586 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 15,0 Prot 79,2 HC

Crema de pastanaga 99

Truita de patates 64-3
Enciam i llavors de gira-sol -9
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

543 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 32,8 Prot 59,0 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

16

617 Kcal 16,0Gr 0,0 AGS 37,0 Prot 75,8 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

Estofat de vedella amb xampinyons
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17

604 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 30,5 Prot 82,0 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols)
Pollastre amb salsa de taronja 21-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

608 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 86,8 HC

Llenties estofades amb verdures 27
Truita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

21

638 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 38,3 Prot 84,0 HC

Arròs integral amb tomàquet -13
Salmó al forn amb all i julivert -4-13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

503 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 67,1 HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb verdures

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

23

716 Kcal 20,8Gr 0,0 AGS 43,6 Prot 87,1 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T
Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Natilla de vainilla i carquinyolis 18-1-2-3-9

24

625 Kcal 16,3 Gr 0,0 AGS 37,7 Prot 77,5 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64
Pit de pollastre amb salsa 21
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27

556 Kcal 23,0 Gr 0,0 AGS 22,3 Prot 62,1 HC

Crema de carbassó 99
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

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

28

701 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 32,7 Prot 94,8 HC

Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T
Filet de lluç amb patates 87-4

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

29

657 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 50,7 Prot 58,3 HC

Sopa de peix amb arròs integral 26-4
Pollastre arrebossat 18-1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural 18-2

30

552 Kcal 25,3Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 57,8 HC

Trinxat de col amb patata 50-13
Botifarra de pollastre T-8T-13
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada 19



Dilluns

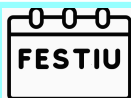
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

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

8

766 Kcal 19,9 Gr 3,3 AGS 19,3 Prot 126,6 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

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

9

712 Kcal 16,9Gr 3,2 AGS 37,3 Prot 91,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca ECO 99

Filet de lluç amb patates 87-4

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

10

635 Kcal 30,5 Gr 13,3 AGS 27,0 Prot 60,3 HC

Coliflor i patata

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

13

739 Kcal 23,3 Gr 3,7 AGS 28,4 Prot 103,7 HC

Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9-13

Rap arrebossat(sense al·lèrgens) -4

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

14

580 Kcal 22,2 Gr 3,1 AGS 13,8 Prot 75,5 HC

Crema de pastanaga 99

Truita de patates 64-3

Enciam i llavors de gira-sol -9

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

15

474 Kcal 17,6 Gr 3,4 AGS 31,1 Prot 51,4 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

Enciam i blat de moro

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

16

611 Kcal 17,3Gr 5,2 AGS 35,8 Prot 72,1 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

Estofat de vedella amb xampinyons

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

17

598 Kcal 18,0 Gr 4,1 AGS 29,3 Prot 78,3 HC

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

Pollastre amb salsa de taronja 21-13

Enciam i pastanaga ratllada

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

20

602 Kcal 15,9 Gr 2,6 AGS 27,7 Prot 83,1 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

21

632 Kcal 14,0 Gr 1,7 AGS 37,2 Prot 80,2 HC

Arròs integral amb tomàquet -13

Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam i pastanaga ratllada

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

22

497 Kcal 13,6 Gr 2,1 AGS 26,9 Prot 63,4 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

23

419 Kcal 12,8Gr 4,3 AGS 9,6 Prot 64,8 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10

Llom arrebossat(sense al·lèrgens)

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Natilla de vainilla 18-2-3

24

619 Kcal 17,5 Gr 2,3 AGS 36,5 Prot 73,8 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

27

550 Kcal 24,2 Gr 6,0 AGS 21,1 Prot 58,4 HC

Crema de carbassó 99

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

28

777 Kcal 22,3 Gr 3,8 AGS 29,2 Prot 113,7 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir -8T

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

29

674 Kcal 24,2 Gr 3,8 AGS 48,6 Prot 62,2 HC

Sopa de peix amb arròs integral 26-4

Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 21

Enciam i pastanaga ratllada

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural 18-2

30

598 Kcal 30,4Gr 8,7 AGS 23,9 Prot 54,4 HC

Trinxat de col amb patata 50-13

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19



Dilluns

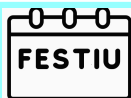
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

627 Kcal 27,3 Gr 9,3 AGS 41,1 Prot 48,2 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom a la planxa 15

Enciam i llavors de gira-sol -9

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

logurt natural 18-2

8

804 Kcal 21,8 Gr 4,6 AGS 25,7 Prot 126,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-3T-8T-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

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

Fruita de temporada 19

9

505 Kcal 14,6Gr 2,6 AGS 26,3 Prot 64,4 HC

Crema de carbassa 99

Filet de lluç amb patates 87-4

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

Fruita de temporada 19

10

642 Kcal 29,3 Gr 13,1 AGS 28,2 Prot 64,0 HC

Coliflor i patata

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

13

790 Kcal 20,7 Gr 3,1 AGS 37,8 Prot 114,6 HC

Pasta integral amb pesto

-1-2-3-7T-8T-9-11T-13

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T

Enciam i tomàquet

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

Fruita de temporada 19

14

586 Kcal 21,0 Gr 2,9 AGS 15,0 Prot 79,2 HC

Crema de pastanaga 99

Truita de patates 64-3

Enciam i llavors de gira-sol -9

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

Fruita de temporada 19

15

543 Kcal 21,5 Gr 3,8 AGS 32,8 Prot 59,0 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

Enciam i blat de moro

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

logurt natural 18-2

16

461 Kcal 15,2Gr 4,5 AGS 26,5 Prot 52,7 HC

Crema de carbassó 99

Estofat de vedella amb xampinyons

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

Fruita de temporada 19

17

605 Kcal 16,8 Gr 3,9 AGS 30,1 Prot 82,5 HC

Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)

Pollastre amb salsa de taronja 21-13

Enciam i pastanaga ratllada

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

Fruita de temporada 19

20

548 Kcal 17,6 Gr 2,5 AGS 17,6 Prot 77,8 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Truita francesa 3

Enciam i olives negres

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

Fruita de temporada 19

21

638 Kcal 12,8 Gr 1,6 AGS 38,3 Prot 84,0 HC

Arròs integral amb tomàquet -13

Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam i pastanaga ratllada

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

Fruita de temporada 19

22

497 Kcal 13,1 Gr 2,0 AGS 27,5 Prot 65,4 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures (sense llegums) 21

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

Fruita de temporada 19

23

700 Kcal 19,7Gr 6,3 AGS 30,5 Prot 96,3 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T

Llibrets de llom

-1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13T

Enciam i tomàquet

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

Natilla de vainilla i carquinyolis 18-1-2-3-9

24

727 Kcal 17,1 Gr 2,2 AGS 38,6 Prot 103,4 HC

Pasta amb salsa de tomàquet

-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

27

556 Kcal 23,0 Gr 5,8 AGS 22,3 Prot 62,1 HC

Crema de carbassó 99

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

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

Fruita de temporada 19

28

701 Kcal 20,8 Gr 3,6 AGS 32,7 Prot 94,8 HC

Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T

Filet de lluç amb patates 87-4

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

Fruita de temporada 19

29

657 Kcal 23,5 Gr 3,8 AGS 50,7 Prot 58,3 HC

Sopa de peix amb arròs integral 26-4

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

Enciam i pastanaga ratllada

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

logurt natural 18-2

30

604 Kcal 29,2Gr 8,5 AGS 25,1 Prot 58,1 HC

Trinxat de col amb patata 50-13

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i blat de moro

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

Fruita de temporada 19



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

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

8

762 Kcal 23,3 Gr 7,8 AGS 37,2 Prot 99,0 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Llom a la planxa 15

Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

9

668 Kcal 15,4Gr 3,0 AGS 36,9 Prot 85,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
ECO 99

Filet de lluç amb patates 87-4

Fruita de temporada 19

10

591 Kcal 29,1 Gr 13,1 AGS 26,6 Prot 54,0 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

13

695 Kcal 21,9 Gr 3,6 AGS 28,0 Prot 97,4 HC

Pasta sense gluten i ou amb pesto
-7T-8T-9-13

Rap arrebossat(sense al·lèrgens) -4

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

14

426 Kcal 14,3 Gr 1,7 AGS 30,9 Prot 41,2 HC

Crema de pastanaga 99

Pit de pollastre a la planxa 21

Enciam i llavors de gira-sol -9
Fruita de temporada 19

15

493 Kcal 21,2 Gr 3,8 AGS 31,2 Prot 49,0 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

Enciam i blat de moro
logurt natural 18-2

16

566 Kcal 15,8Gr 5,0 AGS 35,4 Prot 65,8 HC

Cigrans ECO estofats amb espinacs

Estofat de vedella amb xampinyons

Fruita de temporada 19

17

554 Kcal 16,5 Gr 3,9 AGS 28,9 Prot 72,0 HC

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

Pollastre amb salsa de taronja 21-13

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

20

598 Kcal 19,3 Gr 7,1 AGS 45,6 Prot 55,5 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Llom a la planxa 15
Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

21

588 Kcal 12,5 Gr 1,6 AGS 36,7 Prot 74,0 HC

Arròs integral amb tomàquet -13

Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

22

453 Kcal 12,2 Gr 1,9 AGS 26,5 Prot 57,1 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures

Fruita de temporada 19

23

322 Kcal 8,1Gr 1,2 AGS 9,2 Prot 51,7 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou
-8T-10Llom arrebossat(sense al·lèrgens)
Enciam i tomàquet
natilla de vainilla de soja 17-8

24

575 Kcal 16,0 Gr 2,1 AGS 36,1 Prot 67,5 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

27

529 Kcal 25,7 Gr 4,0 AGS 27,0 Prot 46,3 HC

Crema de carbassó 99

Gall d'indi a la planxa 21

Patates al forn 99
Fruita de temporada 19

28

733 Kcal 20,8 Gr 3,6 AGS 28,8 Prot 107,4 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir -8T

Filet de lluç amb patates 87-4

Fruita de temporada 19

29

630 Kcal 22,7 Gr 3,6 AGS 48,2 Prot 55,9 HC

Sopa de peix amb arròs integral 26-4

Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)
21Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural 18-2

30

554 Kcal 28,9Gr 8,5 AGS 23,5 Prot 48,1 HC

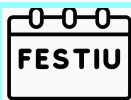
Trinxat de col amb patata 50-13

Botifarra de porc 15-8T-13

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

Dilluns

6



13

599 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 30,6 Prot 82,7 HC

Pasta amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**

Rap arrebossat(sense al·lèrgens) **-4**

Enciam **T**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

20

571 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 79,6 HC

Llenties amb arròs(baix en fructosa) **65**

Truita francesa **3**

Enciam i olives negres

Fruita(baixa en fructosa) **19**

27

436 Kcal 20,5 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 39,5 HC

Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**

Ous al forn amb patates **99-3**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

Dimarts

7

628 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 54,9 Prot 57,8 HC

Llenties amb arròs(baix en fructosa) **65**

Salmó al forn **-4**

Enciam i llavors de gira-sol **-9**

logurt natural sense lactosa **18-2**

14

491 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 12,9 Prot 58,5 HC

Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**

Truita de patates **64-3**

Enciam i llavors de gira-sol **-9**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

21

585 Kcal 12,0 Gr 0,0 AGS 35,1 Prot 75,0 HC

Arròs blanc amb oli d'oliva **T**

Salmó al forn amb all i julivert **-4-13**

Enciam **T**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

28

582 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 78,1 HC

Pasta amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**

Filet de lluç amb patates **87-4**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

Dimecres

8

533 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 18,4 Prot 73,6 HC

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

Truita francesa **3**

Enciam i olives negres

Fruita(baixa en fructosa) **19**

15

435 Kcal 18,5 Gr 0,0 AGS 33,6 Prot 38,4 HC

Bròquil i patata **37**

Bacallà al forn **-4-13T**

Enciam **T**

logurt natural sense lactosa **18-2**

22

432 Kcal 15,7 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 41,0 HC

Bròquil i patata **37**

Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Fruita(baixa en fructosa) **19**

29

722 Kcal 22,3 Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 87,3 HC

Arròs blanc amb oli d'oliva **T**

Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) **21**

Enciam **T**

logurt natural sense lactosa **18-2**

Dijous

9

402 Kcal 14,1Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 41,4 HC

Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**

Filet de lluç amb patates **87-4**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

16

587 Kcal 22,8Gr 0,0 AGS 35,2 Prot 54,0 HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva

Vedella al forn amb xampinyons

Fruita(baixa en fructosa) **19**

23

471 Kcal 16,0Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 64,0 HC

Pasta amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**

Llom arrebossat(sense al·lèrgens)

Enciam **T**

logurt natural sense lactosa **18-2**

30

503 Kcal 21,2Gr 0,0 AGS 33,7 Prot 40,2 HC

Trinxat de col amb patata **50-13**

Llom a la planxa **15**

Enciam **T**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

Divendres

10

412 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 31,1 Prot 41,5 HC

Coliflor i patata

Pit de pollastre a la planxa **21**

Enciam **T**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

17

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**

24

427 Kcal 12,0 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 47,2 HC

Patates amb oliva d'oliva **99**

Pit de pollastre a la planxa **21**

Enciam **T**

Fruita(baixa en fructosa) **19**

