

2026 - 2027

OCTUBRE



FRANÇA

Bon appétit !

Descobrim els sabors de França

Repte del mes: troba 5 Amelie en el menú



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Salsitxes a la planxa amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Llenties estofades
amb verdures
Croquetes d'espinacs amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

7

Arròs 3 delícies (blat de
moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Truita de carbassó amb
enciam i olives
iogurt natural

1

Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Calamars a la romana fets
pels nostres cuiners amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

2

Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

12



13



14

Cigrans estofats amb
verdures
Lluç arreboïat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

15

Coliflor eco amb
patates
Estofat de vedella amb
verdures
Fruita de temporada

16

Pasta amb salsa a
elecció o sopa de pasta
Pollastre al forn amb
enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

19

Crema de pastanaga
Truita de patata amb
enciam i olives
iogurt natural

20

Arròs amb verdures i
tomàquet
Llorn a la planxa amb
salsa de poma i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

21

Bròquil eco amb patata
Wok de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada

22

Cigrans estofats
amb espinacs
Bacallà amb samfaina i
amanida
Fruita de temporada

23

Sopa amb pasta
Pollastre amb salsa de
moniato i patates
Fruita de temporada

26

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Llorn arreboïat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

27

Llenties estofades
amb verdures
Filet de lluç al forn amb all,
julivert i patata panadera
Fruita de temporada

28

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
Ous durs amb beixamel i
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

29

Macarrons integrals
amb tomàquet i formatge
Salmó al forn amb enciam
i blat de moro
Fruita de temporada

30

Crema de pastanaga,
carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i
patates
iogurt natural

PLATS TRADICIONALS



Vichyssoise (Crema de carbassó)



Omelette (Truita francesa)



Ratatouille (Samfaina)

• 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.: 26-03850/B.
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

16 d'octubre de 2026

Estimades famílies,

Amb motiu del Dia Mundial de l'Alimentació, us compartim quatre consells per promoure una alimentació saludable, sostenible i segura a casa i en família. Petits canvis en els nostres hàbits que poden tenir un gran impacte en la nostra salut i en la del nostre planeta.



TRIAR ALIMENTS LOCALS I DE TEMPORADA

Sempre que sigui possible, consumeixi verdures i fruites fresques i de temporada cada dia, i busqueu maneres d'incorporar més llegums, fruits secs i cereals integrals a la vostra dieta.

Els llegums i els fruits secs són excel·lents fonts de proteïnes d'origen vegetal. A més, aquests aliments són més respectuosos amb el nostre planeta, ja que per cultivar-los es necessita menys aigua i poden millorar la fertilitat del sòl.



ADOPTAR HÀBITS SALUDABLES

Promoveu les dietes saludables entre amics i familiars, adoptant hàbits alimentaris nutritius i animant els altres a fer el mateix.

En prioritzar les opcions saludables i sensibilitzar l'entorn, contribuïu al benestar de les persones i a la millora general de la salut pública.



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



PRACTICAR LA INNOCUÏTAT ALIMENTÀRIA

En comprar o emmagatzemar aliments, assegureu-vos de mantenir la carn fresca, les aus i el marisc lluny d'altres aliments per evitar la contaminació encreuada.

Adquiriu l'hàbit de rentar-vos bé les mans amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment, i cuineu-los correctament per eliminar patògens presents en els aliments crus.



REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Podeu demostrar respecte per la natura, els agricultors i els nostres sistemes agroalimentaris amb mesures senzilles:

- ✓ Planifiquen els àpats amb antelació.
- ✓ Aproveu les restes amb receptes creatives per minimitzar el malbaratament.
- ✓ Feu compostatge de la matèria orgànica.



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*
- Picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'humus 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 pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

*Fruita seca:

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

PER SOPAR:

Si heu dinat... Podeu sopar...

Hortalisses Hortalisses

Llegum Llegum, peix, ou o carn

Peix Llegum, ou o carn

Ou Llegum, peix o carn

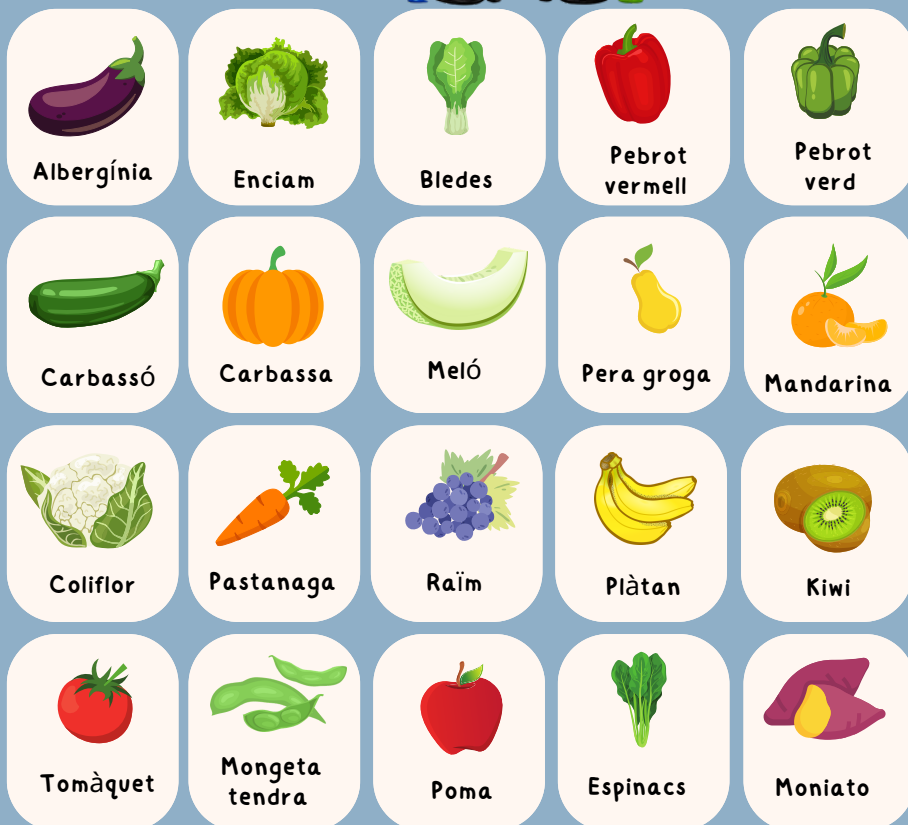
Carn Llegum, peix o ou

Patata o moniato Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals Patata o moniato

Fruita fresca Fruita fresca

Altres Fruita fresca



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 608 Kcal 16,9Gr 2,9 AGS 30,8 Prot 83,5 HCArròs integral amb tomàquet **13**
Gall d'indi a la planxaEnciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**2** 580 Kcal 29,4 Gr 9,8 AGS 25,6 Prot 51,3 HCCrema de carbassó
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**5** 542 Kcal 22,1 Gr 8,1 AGS 21,4 Prot 62,1 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa **8T-13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**6** 810 Kcal 29,0 Gr 1,9 AGS 37,4 Prot 94,9 HC

Llenties estofades amb verdures

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)

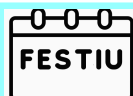
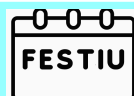
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**7** 718 Kcal 26,7 Gr 5,2 AGS 19,8 Prot 94,4 HC

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

Trita de carbassó i patata **3**Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **2****8** 556 Kcal 21,0Gr 4,4 AGS 28,1 Prot 62,8 HC

Crema de verdures

Gall d'indi a la planxa

Patata fornada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 659 Kcal 13,8 Gr 3,5 AGS 34,3 Prot 96,4 HCEspaguetis integrals amb salsa de carbassa **1-8T-11T-13**Pollastre al curri amb poma **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**12****13****14** 579 Kcal 16,1 Gr 2,4 AGS 36,6 Prot 69,3 HC

Cigrons estofats amb verdures

Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 536 Kcal 14,7Gr 3,8 AGS 28,4 Prot 70,0 HC

Coliflor ECO i patata

Estofat de vedella amb verdures

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 876 Kcal 24,5 Gr 5,2 AGS 42,7 Prot 120,4 HCPasta amb salsa a escollir (a elecció) **1-3T-8T-11T**Caldo d'au amb pasta(a escollir) **1-3T-8T-10-11T**Pollastre al forn
Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 582 Kcal 23,7 Gr 4,7 AGS 17,4 Prot 68,4 HCCrema de pastanaga
Trita de patates **3**Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **2****20** 779 Kcal 27,6 Gr 8,0 AGS 35,6 Prot 94,2 HCArròs amb verdures i tomàquet **13**
Llom amb salsa de pomaEnciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**21** 502 Kcal 14,6 Gr 1,6 AGS 24,8 Prot 64,7 HCBròquil ECO i patata
Wok de gall d'indi saltat amb verdures **13**Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**22** 680 Kcal 17,6Gr 2,3 AGS 26,0 Prot 100,4 HCCigrons estofats amb espinacs
Trita francesa **3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**23** 571 Kcal 13,3 Gr 3,4 AGS 32,4 Prot 80,3 HCCaldo d'au amb pasta **1-3T-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de moniato i patatesPa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**26** 664 Kcal 25,3 Gr 8,0 AGS 37,4 Prot 67,6 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom arrebossat **1-2-3-8T-11T-12T**Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**27** 646 Kcal 14,6 Gr 1,7 AGS 44,3 Prot 79,9 HC

Llenties estofades amb verdures

Pit de pollastre a la planxa

Patata fornada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**28** 943 Kcal 35,2 Gr 9,5 AGS 35,5 Prot 119,0 HCArròs amb xampinyons i tomàquet **13**Ous al forn amb beixamel **1-2-3-8T-11T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**29** 802 Kcal 22,8Gr 4,9 AGS 37,8 Prot 112,8 HCMacarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-8T-11T**
Gall d'indi amb curri **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada**30** 675 Kcal 31,7 Gr 7,3 AGS 33,6 Prot 60,2 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato

Pollastre al forn amb castanyes **9**Patates al forn
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **2**

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
 PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 492 Kcal 21,8 Gr 8,1 AGS 19,8 Prot 52,1 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Salsitxes de porc a la planxa **8T-13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita de temporada

12


19 498 Kcal 22,7 Gr 3,4 AGS 16,6 Prot 50,9 HC
 Crema de pastanaga
 Truita de patates **3**
 Enciam i olives negres
 logurt de soja **8**

26 335 Kcal 11,6 Gr 1,6 AGS 6,0 Prot 49,9 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Llom arrebossat(sense al·lèrgens)
 Enciam i olives negres
 Fruita de temporada

6 760 Kcal 28,8 Gr 1,9 AGS 35,8 Prot 84,9 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)
 Enciam i blat de moro
 Fruita de temporada

13


20 729 Kcal 27,3 Gr 8,0 AGS 34,0 Prot 84,2 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet **13**
 Llom amb salsa de poma
 Enciam i blat de moro
 Fruita de temporada

27 594 Kcal 16,4 Gr 2,9 AGS 37,1 Prot 71,0 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4-13**
 Patata fornera
 Fruita de temporada

7 634 Kcal 25,7 Gr 3,9 AGS 18,9 Prot 76,9 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
 Truita de carbassó i patata **3**
 Enciam i olives negres
 logurt de soja **8**

14 581 Kcal 14,7 Gr 2,2 AGS 33,2 Prot 75,5 HC
 Cigrons estofats amb verdures
 Filet de lluç arrebossat(sense al·lèrgens) **4**
 Enciam i olives negres
 Fruita de temporada

21 452 Kcal 14,3 Gr 1,6 AGS 23,2 Prot 54,7 HC
 Bròquil ECO i patata
 Wok de gall d'indi saltat amb verdures **13**
 Fruita de temporada

28 611 Kcal 19,3 Gr 5,2 AGS 21,4 Prot 87,0 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**
 Ous al forn amb tomàquet **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita de temporada

1 629 Kcal 18,5Gr 2,2 AGS 34,0 Prot 81,4 HC
 Arròs integral amb tomàquet **13**
 Calamars a la romana sense al·lèrgens **6**
 Enciam i tomàquet
 Fruita de temporada

8 490 Kcal 19,2Gr 3,2 AGS 24,0 Prot 53,9 HC
 Crema de verdures
 Filet de lluç al forn amb all i julivert **4-13**
 Patata fornera
 Fruita de temporada

15 486 Kcal 14,5Gr 3,8 AGS 26,8 Prot 60,0 HC
 Coliflor ECO i patata
 Estofat de vedella amb verdures
 Fruita de temporada

22 616 Kcal 18,3Gr 1,7 AGS 36,1 Prot 81,0 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita de temporada

29 757 Kcal 13,2Gr 1,5 AGS 43,2 Prot 109,8 HC
 Macarrons integrals amb tomàquet **1-8T-11T**
 Salmó al forn **4**
 Enciam i blat de moro
 Fruita de temporada

2 530 Kcal 29,1 Gr 9,8 AGS 24,0 Prot 41,3 HC
 Crema de carbassó
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Fruita de temporada

9 609 Kcal 13,6 Gr 3,5 AGS 32,7 Prot 86,4 HC
 Espaguetis integrals amb salsa de carbassa **1-8T-11T-13**
 Pollastre al curri amb poma **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13**
 Enciam i tomàquet
 Fruita de temporada

16 826 Kcal 24,3 Gr 5,2 AGS 41,1 Prot 110,4 HC
 Pasta amb salsa a escollir (a elecció) **1-3T-8T-11T**
 Caldo d'au amb pasta(a escollir) **1-3T-8T-10-11T**
 Pollastre al forn
 Enciam i llavors de gira-sol **9**
 Fruita de temporada

23 520 Kcal 13,0 Gr 3,4 AGS 30,8 Prot 70,3 HC
 Caldo d'au amb pasta **1-3T-8T-10-11T**
 Pollastre al forn amb salsa de moniato i patates
 Fruita de temporada

30 591 Kcal 30,7 Gr 5,9 AGS 32,8 Prot 42,7 HC
 Crema de pastanaga, carbassa i moniato
 Pollastre al forn amb castanyes **9**
 Patates al forn
 logurt de soja **8**

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
 PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 445 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 50,8 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

12


19 436 Kcal 20,5 Gr 0,0 AGS 30,3 Prot 30,4 HC
Crema de pastanaga
Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives negres
logurt natural **2**

26 335 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 6,0 Prot 49,9 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Llom arrebossat(sense al·lèrgens)
Enciam i olives negres
Fruita de temporada

6 700 Kcal 31,6 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 77,8 HC
Trinxat de carbassó **13**
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

13


20 729 Kcal 27,3 Gr 0,0 AGS 34,0 Prot 84,2 HC
Arròs amb verdures i tomàquet **13**
Llom amb salsa de poma
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

27 489 Kcal 17,1 Gr 0,0 AGS 30,2 Prot 51,3 HC
Crema de carbassó
Pit de pollastre a la planxa
Patata fornera
Fruita de temporada

7 562 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 59,8 HC
Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
Vedella a la planxa
Enciam i olives negres
logurt natural **2**

14 418 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 41,8 HC
Crema de verdures
Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives negres
Fruita de temporada

21 452 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 54,7 HC
Bròquil ECO i patata
Wok de gall d'indi saltat amb verdures **13**
Fruita de temporada

28 583 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 79,4 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**
Vedella a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

1 646 Kcal 22,1Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 73,5 HC
Arròs integral amb tomàquet **13**
Llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

8 505 Kcal 20,7Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 52,8 HC
Crema de verdures
Gall d'indi a la planxa
Patata fornera
Fruita de temporada

15 473 Kcal 14,5Gr 0,0 AGS 26,3 Prot 57,9 HC
Coliflor ECO i patata
Estofat de vedella amb verdures(sense llegums)
Fruita de temporada

22 430 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 24,1 Prot 43,9 HC
Crema de espàrrecs verds
Vedella a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

29 492 Kcal 18,3Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 53,6 HC
Trinxat de col amb patata **13**
Gall d'indi amb curri **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T**
Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

2 401 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 27,3 Prot 38,0 HC
Crema de carbassó
Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

9 465 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 57,1 HC
Trinxat de col amb patata **13**
Pollastre al curri amb poma **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13**
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

16 495 Kcal 17,2 Gr 0,0 AGS 31,3 Prot 51,7 HC
Bròquil i patata
Pollastre al forn
Enciam i llavors de gira-sol **9**
Fruita de temporada

23 550 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 28,7 Prot 69,0 HC
Carbassa i patata al forn
Pollastre al forn amb salsa de moniato i patates
Fruita de temporada

30 625 Kcal 31,4 Gr 0,0 AGS 32,0 Prot 50,2 HC
Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre al forn amb castanyes **9**
Patates al forn
logurt natural **2**

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 478 Kcal 13,4 Gr 2,9 AGS 24,9 Prot 62,3 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de pollastre a la planxa **8T-13**

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

12



19 582 Kcal 23,7 Gr 4,7 AGS 17,4 Prot 68,4 HC

Crema de pastanaga
Trita de patates **3**

Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **2**

26 684 Kcal 27,1 Gr 4,1 AGS 20,1 Prot 87,4 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Varetes de lluç **1-4-8T-11T**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

6 794 Kcal 30,0 Gr 4,4 AGS 23,6 Prot 101,2 HC

Llenties estofades amb verdures

Croquetes de espinacs
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

13



20 650 Kcal 15,8 Gr 1,7 AGS 23,0 Prot 102,0 HC

Arròs amb verdures i tomàquet **13**
Maires fregides amb saltat de verdures
1-4-8T-11T

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

27 645 Kcal 16,7 Gr 2,9 AGS 38,7 Prot 81,0 HC

Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç al forn amb all i julivert **4-13**
Patata fornera
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

7 718 Kcal 26,7 Gr 5,2 AGS 19,8 Prot 94,4 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Trita de carbassó i patata **3**

Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **2**

14 609 Kcal 15,5 Gr 2,4 AGS 35,8 Prot 78,0 HC

Cigrons estofats amb verdures

Filet de lluç arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

21 502 Kcal 14,6 Gr 1,6 AGS 24,8 Prot 64,7 HC

Bròquil ECO i patata
Wok de gall d'indi saltat amb verdures **13**

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

28 943 Kcal 35,2 Gr 9,5 AGS 35,5 Prot 119,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**

Ous al forn amb beixamel **1-2-3-8T-11T**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

1 682 Kcal 18,9Gr 2,2 AGS 35,9 Prot 91,1 HC

Arròs integral amb tomàquet **13**
Calamars a la romana(fets a cuina)
1-6-8T-11T
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

8 540 Kcal 19,5Gr 3,2 AGS 25,6 Prot 63,9 HC

Crema de verdures

Filet de lluç al forn amb all i julivert **4-13**

Patata fornera
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

15 536 Kcal 14,7Gr 3,8 AGS 28,4 Prot 70,0 HC

Coliflor ECO i patata

Estofat de vedella amb verdures

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

22 666 Kcal 18,6Gr 1,7 AGS 37,7 Prot 91,0 HC

Cigrons estofats amb espinacs
Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**

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

29 791 Kcal 16,2Gr 4,3 AGS 44,6 Prot 109,6 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-8T-11T**
Salmó al forn **4**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

2 578 Kcal 27,9 Gr 11,2 AGS 32,0 Prot 48,5 HC

Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella a la planxa **13**

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

9 659 Kcal 13,8 Gr 3,5 AGS 34,3 Prot 96,4 HC

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa **1-8T-11T-13**
Pollastre al curri amb poma
1T-7T-9T-10T-11T-12T-13
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

16 876 Kcal 24,5 Gr 5,2 AGS 42,7 Prot 120,4 HC

Pasta amb salsa a escollir (a elecció)
1-3T-8T-11T
Caldo d'au amb pasta(a escollir)
1-3T-8T-10-11T
Pollastre al forn
Enciam i llavors de gira-sol **9**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada

23 571 Kcal 13,3 Gr 3,4 AGS 32,4 Prot 80,3 HC

Caldo d'au amb pasta **1-3T-8T-10-11T**
Pollastre al forn amb salsa de moniato i patates

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

30 675 Kcal 31,7 Gr 7,3 AGS 33,6 Prot 60,2 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre al forn amb castanyes **9**
Patates al forn
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **2**

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 492 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 52,1 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa **8T-13**

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

6 700 Kcal 31,6 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 77,8 HC

Trinxat de carbassa **13**

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

7 668 Kcal 26,4 Gr 0,0 AGS 17,8 Prot 84,8 HC

Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)

Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i olives negres
logurt natural **2**

1 558 Kcal 16,7Gr 0,0 AGS 29,2 Prot 73,5 HC

Arròs integral amb tomàquet **13**

Gall d'indi a la planxa

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

2 530 Kcal 29,1 Gr 0,0 AGS 24,0 Prot 41,3 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **8-13**

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

12

FESTIU

13

FESTIU

14 418 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 41,8 HC

Crema de verdures

Gall d'indi a la planxa

Enciam i olives negres
Fruita de temporada

8 505 Kcal 20,7Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 52,8 HC

Crema de verdures

Gall d'indi a la planxa

Patata fornera
Fruita de temporada

9 600 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 35,2 Prot 80,1 HC

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa **1-8T-11T-13**

Pollastre al forn

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

19 532 Kcal 23,4 Gr 0,0 AGS 15,8 Prot 58,4 HC

Crema de pastanaga

Truita de patates **3**

Enciam i olives negres
logurt natural **2**

20 729 Kcal 27,3 Gr 0,0 AGS 34,0 Prot 84,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet **13**

Llom amb salsa de poma

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

21 452 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 54,7 HC

Bròquil ECO i patata

Wok de gall d'indi saltat amb verdures **13**

Fruita de temporada

15 473 Kcal 14,5Gr 0,0 AGS 26,3 Prot 57,9 HC

Coliflor ECO i patata

Estofat de vedella amb verdures (sense llegums)

Fruita de temporada

16 761 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 105,2 HC

Pasta amb salsa a escollir (a elecció) **1-3T-8T-11T**

Caldo d'au amb arròs **10**

Pollastre al forn

Enciam
Fruita de temporada

26 335 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 6,0 Prot 49,9 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom arrebossat (sense al·lèrgens)

Enciam i olives negres
Fruita de temporada

27 489 Kcal 17,1 Gr 0,0 AGS 30,2 Prot 51,3 HC

Crema de carbassó

Pit de pollastre a la planxa

Patata fornera
Fruita de temporada

28 892 Kcal 34,9 Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 109,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**

Ous al forn amb beixamel **1-2-3-8T-11T**

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

22 475 Kcal 16,4Gr 0,0 AGS 15,3 Prot 65,2 HC

Crema de espàrrecs verds

Truita francesa **3**

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

23 484 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 65,8 HC

Caldo d'au amb arròs **10**

Pollastre al forn amb salsa de moniato i patates

Fruita de temporada

26 335 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 6,0 Prot 49,9 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom arrebossat (sense al·lèrgens)

Enciam i olives negres
Fruita de temporada

27 489 Kcal 17,1 Gr 0,0 AGS 30,2 Prot 51,3 HC

Crema de carbassó

Pit de pollastre a la planxa

Patata fornera
Fruita de temporada

28 892 Kcal 34,9 Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 109,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**

Ous al forn amb beixamel **1-2-3-8T-11T**

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

29 710 Kcal 20,1Gr 0,0 AGS 35,3 Prot 99,1 HC

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

Gall d'indi a la planxa

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30 563 Kcal 29,1 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 41,1 HC

Crema de pastanaga, carbassa i moniato

Pollastre al forn

Patates al forn
logurt natural **2**

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.