

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 584 Kcal 22,90 Gr 0,00 AGS 17,43 Prot 66,17 HC Crema de carbassó	2 530 Kcal 13,27 Gr 0,00 AGS 8,05 Prot 93,64 HC Arròs amb tomàquet	3 762 Kcal 33,61 Gr 0,00 AGS 47,15 Prot 66,09 HC Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa 13 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	4 551 Kcal 13,98 Gr 0,00 AGS 34,10 Prot 68,09 HC Coliflor i patata
7 535 Kcal 17,48 Gr 0,00 AGS 32,44 Prot 60,42 HC Crema d'espinacs amb formatge 2 Filet de lluç arrebossat 1-2-3-4-8T-12T	8 706 Kcal 20,38 Gr 0,00 AGS 16,80 Prot 110,27 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita de carbassó i patata 3	9 414 Kcal 8,79 Gr 0,00 AGS 24,81 Prot 59,04 HC Sopa de verdures amb pasta 1-3T Salsitxes de pollastre a la planxa 8T-13	11 814 Kcal 30,80 Gr 0,00 AGS 24,83 Prot 100,70 HC Lenties estofades amb verdures
Enciam i llavors de carbassa 9 Pa integral 1-8 Fruita	Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	Pa integral 1-8 Pruna	Crquetes de espinacs 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita
14 876 Kcal 18,01 Gr 0,00 AGS 33,20 Prot 100,67 HC Paella de verdures	15 584 Kcal 19,98 Gr 0,00 AGS 13,52 Prot 81,09 HC Crema de pastanaga	16 997 Kcal 14,74 Gr 0,00 AGS 32,32 Prot 78,58 HC Pèsols amb patates	18 819 Kcal 29,61 Gr 0,00 AGS 48,23 Prot 85,90 HC Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat 1-2 Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 logurt natural 2
Bacallà amb samfaina 1-4-13T	Truita de patates i ceba 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	Estofat de vedella amb verdures Pa integral 1-8 Fruita	25 521 Kcal 13,55 Gr 0,00 AGS 17,43 Prot 80,34 HC Cigrons estofats amb espinacs Peix fresc al forn amb all i julivert 4
Pa integral 1-8 Fruita	22 799 Kcal 27,07 Gr 0,00 AGS 21,77 Prot 114,38 HC Arròs integral amb tomàquet Varetes de lluç 1-4-8T-11T	23 774 Kcal 20,70 Gr 0,00 AGS 25,49 Prot 115,33 HC Pasta amb salsa a elecció 1-3T Hamburguesa de cigrons i pollastre 1T-8-13	Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita
21 775 Kcal 37,51 Gr 0,00 AGS 37,55 Prot 64,90 HC Crema de verdures Ous al forn amb beixamel 1-2-3	Enciam i tomàquet Pa integral 1-8 Fruita	Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	31 600 Kcal 27,50 Gr 0,00 AGS 28,61 Prot 54,99 HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre al forn amb castanyes 9
Enciam Pa integral 1-8 logurt natural 2	29 856 Kcal 34,26 Gr 0,00 AGS 32,62 Prot 99,76 HC Lenties estofades amb verdures	30 729 Kcal 24,40 Gr 0,00 AGS 26,48 Prot 101,26 HC Llaços amb pesto 1-3T-8T-9-11T	Patata a daus Pa integral 1-8 Postre de Castanyada
28 647 Kcal 18,27 Gr 0,00 AGS 29,33 Prot 90,40 HC Arròs a la cassola amb verdures	Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita	Remenat d'ou 3	
Filet de lluç al forn amb all i julivert 4		Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	
Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 Fruita			

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.

