

OVOLACTOVEGETARIA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

7 616 Kcal 23,44 Gr 0,00 AGS 38,87 Prot 59,11 HC Crema d'espínacs amb formatge 2 Seitan amb verdures 1-8-11T Pa integral 1-8 Fruita	8 706 Kcal 29,38 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 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 logurt natural 2	9 601 Kcal 13,13 Gr 0,00 AGS 16,88Prot 97,93 HC Sopa de verdures amb pasta 1-3T Hamburguesa de cigrons i pastanaga 1T-3T-8T-9T-12T Patates xips Pa integral 1-8 Fruita	10 796 Kcal 25,14Gr 0,00 AGS 28,36 Prot 110,93 HC Espirals amb salsa de carbassa 1-3T Cigrons amb espínacs saltejats amb all 13 Pa integral 1-8 logurt natural 2	11 814 Kcal 39,80 Gr 0,00 AGS 24,83Prot 100,70HC Lenties estofades amb verdures Croquetes de espínacs 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita
14 1.086 Kcal 30,51 Gr 0,00 AGS 25,06 Prot 171,37 HC Paella de verdures Hamburguesa de seitan i xampinyons 1-8-12T Albergínia Pa integral 1-8 Fruita	15 584 Kcal 19,96 Gr 0,00 AGS 13,52 Prot 81,09 HC Crema de pastanaga Truita de patates i ceba 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita	16 811 Kcal 32,27 Gr 0,00 AGS 25,75Prot 99,25 HC Pèsols amb patates Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam Pa integral 1-8 Fruita	17 804 Kcal 33,04Gr 0,00 AGS 28,05 Prot 95,55 HC Cigrons estofats amb verdures Nuggets de bròquil 1-2-3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-8 Fruita	18 910 Kcal 32,32 Gr 0,00 AGS 35,01Prot 115,08HC Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat 1-2 Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto 9-13 Pa integral 1-8 logurt natural 2
21 776 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 Pa integral 1-8 logurt natural 2	22 648 Kcal 14,37 Gr 0,00 AGS 17,70 Prot 105,63 HC Arròs integral amb tomàquet Mongetes seques amanides 13 Pa integral 1-8 Fruita	23 783 Kcal 19,71 Gr 0,00 AGS 19,74Prot 130,09 HC Pasta amb salsa a elecció 1-3T Hamburguesa de cigrons 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9T-13T Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	24 523 Kcal 18,10Gr 0,00 AGS 21,75 Prot 66,55 HC Bròquil i patata Remenat d'ou amb verdures 3 Pa integral 1-8 Fruita	25 685 Kcal 18,95 Gr 0,00 AGS 20,92Prot 108,80HC Cigrons estofats amb espínacs Trinxat de carbassa Pa integral 1-8 Fruita
28 685 Kcal 19,14 Gr 0,00 AGS 29,57 Prot 92,75 HC Arròs a la cassola amb xampinyons Heura a la planxa amb verdures 8 Pa integral 1-8 Fruita	29 856 Kcal 34,26 Gr 0,00 AGS 32,62 Prot 99,76 HC Lenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-8 Fruita	30 729 Kcal 24,40 Gr 0,00 AGS 25,48Prot 101,26 HC Llaços amb pesto 1-3T-8T-9-11T Remenat d'ou 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-8 Fruita	31 695 Kcal 35,77Gr 0,00 AGS 25,81 Prot 54,46 HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato Tofu amb verdures 8 Patata a daus Pa integral 1-8 Postre de Castanyada	



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.

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