

## SENSE FRUCTOSA I SORBITOL

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

<b>1</b> 588 Kcal 22,96 Gr 0,00 AGS 19,16 Prot 65,16 HC Crema de carbassó (baix en fructosa) Truita de patates i ceba 3 Enciam Pa integral 1-8 logurt natural sense lactosa 2	<b>2</b> 482 Kcal 7,85 Gr 0,00 AGS 7,87 Prot 95,45 HC Arròs blanc amb oli d'oliva Peix fresc al forn amb all i julivert 4 Pa integral 1-8 logurt natural sense lactosa 2	<b>3</b> 490 Kcal 12,97 Gr 0,00 AGS 30,74 Prot 62,97 HC Espinacs amb patates Abadejo al forn 4 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>4</b> 511 Kcal 12,71 Gr 0,00 AGS 33,22 Prot 62,44 HC Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)
<b>7</b> 536 Kcal 17,51 Gr 0,00 AGS 32,54 Prot 61,02 HC Crema d'espinacs amb formatge(baix en fructosa) 2 Filet de lluç arrebossat 1-2-3-4-8T-12T Enciam i llavors de carbassa 9 Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>8</b> 745 Kcal 20,16 Gr 0,00 AGS 16,39 Prot 122,14 HC Arròs blanc amb oli d'oliva Truita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>9</b> 612 Kcal 21,52 Gr 0,00 AGS 36,44 Prot 64,30 HC Bledes amb patates saltejades amb all Llom a la planxa Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>11</b> 977 Kcal 37,44 Gr 0,00 AGS 36,15 Prot 100,25 HC Llenties amb arròs(baix en fructosa) Croquetes d'espinacs casolanes 1-2-3-8-9T-12T Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)
<b>14</b> 594 Kcal 14,89 Gr 0,00 AGS 26,26 Prot 95,41 HC Arròs blanc amb oli d'oliva Bacallà al forn 4-13T Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>15</b> 498 Kcal 13,07 Gr 0,00 AGS 30,98 Prot 61,74 HC Bròquil i patata Abadejo al forn 4 Enciam i olives negres Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>16</b> 570 Kcal 19,94 Gr 0,00 AGS 27,46 Prot 67,76 HC Patates amb oliva d'oliva Vedella al forn amb xampinyons Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>18</b> 730 Kcal 27,17 Gr 0,00 AGS 42,15 Prot 76,49 HC Espaguetis amb oli d'oliva 1 Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 logurt natural sense lactosa 2
<b>21</b> 463 Kcal 20,04 Gr 0,00 AGS 27,16 Prot 37,76 HC Crema de carbassó (baix en fructosa) Ous al forn 3 Enciam Pa integral 1-8 logurt natural sense lactosa 2	<b>22</b> 790 Kcal 24,50 Gr 0,00 AGS 37,99 Prot 102,82 HC Arròs blanc amb oli d'oliva Llom arrebossat 1-2-3-8T-12T Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>23</b> 539 Kcal 13,07 Gr 0,00 AGS 32,06 Prot 73,74 HC Macarrons amb oli d'oliva 1-3T Abadejo al forn 4 Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>25</b> 360 Kcal 7,75 Gr 0,00 AGS 7,62 Prot 63,10 HC Trinxat de carbassa Peix fresc al forn amb all i julivert 4 Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)
<b>28</b> 672 Kcal 17,24 Gr 0,00 AGS 30,37 Prot 98,57 HC Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>29</b> 789 Kcal 26,21 Gr 0,00 AGS 45,55 Prot 79,94 HC Llenties amb arròs(baix en fructosa) Salmó al forn 4 Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>30</b> 735 Kcal 24,49 Gr 0,00 AGS 26,87 Prot 102,30 HC Llaços amb pesto 1-3T-8T-9-11T Remenat d'ou 3 Enciam Pa integral 1-8 Fruita(baixa en fructosa)	<b>31</b> 619 Kcal 29,21 Gr 0,00 AGS 33,20 Prot 51,60 HC Crema de carbassa(baix en fructosa) Pollastre al forn Patata a daus Pa integral 1-8 logurt natural 2

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.

