

## OVOLACTOVEGETARIA NOVEMBRE

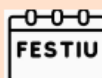
## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

606 Kcal 22,40 Gr 0,00 AGS 22,65 Prot 76,57 HC

Arròs a la cassola amb verdures  
Remenat d'ou 3Enciam i tomàquet  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

583 Kcal 19,22 Gr 0,00 AGS 15,93 Prot 80,78 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

744 Kcal 24,93 Gr 0,00 AGS 23,06 Prot 103,30 HC

Bròquil i patata  
Mandonguilles de cigrons a la jardineria  
1T-3T-8T-9T-12TPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

570 Kcal 19,84 Gr 0,00 AGS 13,52 Prot 78,27 HC

Crema de carbassó

Truita de patates i ceba 3

Enciam i olives negres  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

565 Kcal 14,54 Gr 0,00 AGS 15,20 Prot 88,52 HC

Sopa de verdures amb pasta 1-3T-8T-11T  
Truita de patates i ceba 3Enciam  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

1.027 Kcal 22,19 Gr 0,00 AGS 41,12 Prot 164,71 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge  
ratllat 1-2-3T-8T-11THamburguesa de lleties i menta  
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13TEnciam i tomàquet  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

1.146 Kcal 42,84 Gr 0,00 AGS 30,04 Prot 152,67 HC

Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T  
Hamburguesa de seitan i xampinyons  
1-8-12TEspàrrecs al fom  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

800 Kcal 19,80 Gr 0,00 AGS 16,50 Prot 131,78 HC

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de cigrons i pastanaga  
1T-3T-8T-9T-12TEnciam i blat de moro  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

939 Kcal 29,06 Gr 0,00 AGS 21,35 Prot 139,90 HC

Coliflor i patata  
Hamburguesa de seitan i xampinyons  
1-8-12TEnciam i olives negres  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

993 Kcal 40,20 Gr 0,00 AGS 32,70 Prot 103,56 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Croquetes d'espínacs casolans  
1-2-3-8T-9T-12TEnciam i blat de moro  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

716 Kcal 13,58 Gr 0,00 AGS 16,00 Prot 125,93 HC

Arròs amb verdures i tomàquet  
Pèsols amb patatesPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

717 Kcal 25,29 Gr 0,00 AGS 22,77 Prot 96,06 HC

Mongetes seques estofades amb  
verdures

Varetes de verdures 1

Enciam i olives negres  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

706 Kcal 25,84 Gr 0,00 AGS 19,83 Prot 92,21 HC

Pèsols a la catalana  
Varetes de verdures 1xampinyons saltats  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

585 Kcal 26,00 Gr 0,00 AGS 17,74 Prot 88,52 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Truita de pebrots i patata 3

Albergínia  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

582 Kcal 25,42 Gr 0,00 AGS 18,71 Prot 88,17 HC

Crema de pastanaga  
Tofu amb verdures 8Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita

534 Kcal 18,00 Gr 0,00 AGS 22,46 Prot 64,60 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Ous al forn amb tomàquet 3

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
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.

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

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

C A T E R I N G