

SENSE LLET NOVEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4

5

545 Kcal 22,32 Gr 0,00 AGS 26,62 Prot 58,16 HC

Arròs a la cassola

Remenat d'ou 3

Enciam i tomàquet
logurt de soja 8

11

540 Kcal 18,86 Gr 0,00 AGS 33,54 Prot 55,92 HC

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

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de carbassa 9
logurt de soja 8

18 537 Kcal 19,70 Gr 0,00 AGS 28,34 Prot 59,44 HC

Lenties estofades amb verdures

Remenat d'ou 3

Enciam i olives negres
Fruita

25 642 Kcal 23,15 Gr 0,00 AGS 37,65 Prot 76,24 HC

Tallarines amb verdures i tomàquet

1-3T-8T-11T

Bacallà amb salsa de tomàquet 4-13T

Enciam

logurt de soja 8

12

529 Kcal 18,94 Gr 0,00 AGS 14,15 Prot 70,38 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita

19 525 Kcal 13,16 Gr 0,00 AGS 16,58 Prot 78,63 HC

Bròquil i patata

Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardineria 1-8-13

Fruita

26 515 Kcal 19,56 Gr 0,00 AGS 11,84 Prot 67,85 HC

Crema de carbassó

Truita de patates i ceba 3

Enciam i olives negres

Fruita

6

383 Kcal 7,65 Gr 0,00 AGS 29,13 Prot 48,87 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10

Pit de pollastre a la planxa

Enciam
Fruita

13 734 Kcal 17,45 Gr 0,00 AGS 34,39 Prot 109,74 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

1-3T-8T-11T

Aletes de pollastre al forn

Enciam i tomàquet
Fruita

20 445 Kcal 16,69 Gr 0,00 AGS 15,97 Prot 56,03 HC

Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T

Peix fresc al forn 4

Enciam i pastanaga ratllada
logurt de soja 8

27 589 Kcal 14,40 Gr 0,00 AGS 34,52 Prot 79,12 HC

Paella de peix 4-5-6-13

Gall d'indi a la planxa

Enciam i blat de moro

Fruita

7

602 Kcal 29,42 Gr 0,00 AGS 25,73 Prot 55,79 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13

Enciam i olives negres
Fruita

14 734 Kcal 30,75 Gr 0,00 AGS 20,41 Prot 92,77 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Croquetes d'espinaacs casolanes(sense al·lèrgens) 3

Enciam i blat de moro
Fruita

21 588 Kcal 17,61 Gr 0,00 AGS 30,89 Prot 75,56 HC

Arròs integral amb verdures i tomàquet

Pollastre al forn

Enciam i llavors de gira-sol 9
Fruita

28 520 Kcal 15,02 Gr 0,00 AGS 40,32 Prot 54,84 HC

Mongetes seques estofades amb verdures

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i olives negres

Fruita

8

363 Kcal 7,59 Gr 0,00 AGS 10,42 Prot 59,22 HC

Pèsols amb patates

Peix fresc al forn amb all i julivert 4

Enciam i blat de moro
Fruita

15 545 Kcal 27,14 Gr 0,00 AGS 21,16 Prot 50,86 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Botifarra de porc 8T-13

Enciam i olives negres
Fruita

22 448 Kcal 14,33 Gr 0,00 AGS 24,87 Prot 52,01 HC

Crema de pastanaga

Estofat de vedella amb verdures

Fruita

29 475 Kcal 13,88 Gr 0,00 AGS 27,61 Prot 56,04 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Estofat de porc amb xampinyons

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(inclous 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