Dieta rica en Fibra

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 657 *Kcal* 34,2 *Gr* 0,0 *AGS* 31,4 *Prot* 51,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 568 *Kcal* 16,7*Gr* 0,0 *AGS* 19,0 *Prot* 82,1 *HC* Carxofes amb patata Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 591 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 26,0 *Prot* 53,1 *HC* Crema de carxofes Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 655 *Kcal* 35,1 *Gr* 0,0 *AGS* 29,8 *Prot* 48,1 *HC* Mongetes seques saltejades amb all i julivert 13 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 341 *Kcal* 4,6*Gr* 0,0 *AGS* 10,6 *Prot* 64,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 567 *Kcal* 23,6 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 65,3 *HC* Crema de carbassó Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 662 *Kcal* 24,5 *Gr* 0,0 *AGS* 37,7 *Prot* 68,7 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 593 *Kcal* 14,6 *Gr* 0,0 *AGS* 42,6 *Prot* 70,2 *HC* Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Fruits Secs

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 641 *Kcal* 19,6 *Gr* 3,1 *AGS* 36,0 *Prot* 77,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 606 *Kcal* 33,9 *Gr* 11,3 *AGS* 29,8 *Prot* 41,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**4** 556 *Kcal* 13,5 *Gr* 2,4 *AGS* 33,2 *Prot* 71,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 699 *Kcal* 24,2*Gr* 4,7 *AGS* 25,6 *Prot* 94,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 490 *Kcal* 11,4 *Gr* 1,2 *AGS* 33,1 *Prot* 64,4 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam Fruita de temporada
9 666 *Kcal* 29,4 *Gr* 8,6 *AGS* 24,3 *Prot* 75,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 549 *Kcal* 18,3 *Gr* 9,5 *AGS* 30,3 *Prot* 64,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**11** 773 *Kcal* 24,4 *Gr* 10,2 *AGS* 40,5 *Prot* 99,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 554 *Kcal* 25,2*Gr* 5,0 *AGS* 18,3 *Prot* 57,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 1,4 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 2,9 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 702 *Kcal* 34,8 *Gr* 8,0 *AGS* 24,0 *Prot* 68,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 723 *Kcal* 21,1 *Gr* 2,2 *AGS* 43,7 *Prot* 85,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 291 *Kcal* 4,3*Gr* 1,3 *AGS* 9,0 *Prot* 54,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 532 *Kcal* 23,4 *Gr* 4,7 *AGS* 15,8 *Prot* 58,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 1,3 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 571 *Kcal* 14,5 *Gr* 3,9 *AGS* 39,3 *Prot* 63,4 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	**26** 657 *Kcal* 17,9*Gr* 2,4 *AGS* 40,1 *Prot* 76,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 564 *Kcal* 16,0 *Gr* 4,0 *AGS* 29,5 *Prot* 76,4 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam Fruita de temporada
30 764 *Kcal* 28,8 *Gr* 1,8 *AGS* 36,2 *Prot* 85,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Fruits Secs+Bacallà+Rap

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 641 *Kcal* 19,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,0 *Prot* 77,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 606 *Kcal* 33,9 *Gr* 0,0 *AGS* 29,8 *Prot* 41,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**4** 556 *Kcal* 13,5 *Gr* 0,0 *AGS* 33,2 *Prot* 71,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 699 *Kcal* 24,2*Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 94,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 490 *Kcal* 11,4 *Gr* 0,0 *AGS* 33,1 *Prot* 64,4 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam Fruita de temporada
9 666 *Kcal* 29,4 *Gr* 0,0 *AGS* 24,3 *Prot* 75,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 549 *Kcal* 18,3 *Gr* 0,0 *AGS* 30,3 *Prot* 64,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**11** 773 *Kcal* 24,4 *Gr* 0,0 *AGS* 40,5 *Prot* 99,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 554 *Kcal* 25,2*Gr* 0,0 *AGS* 18,3 *Prot* 57,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 0,0 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 0,0 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 702 *Kcal* 34,8 *Gr* 0,0 *AGS* 24,0 *Prot* 68,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 723 *Kcal* 21,1 *Gr* 0,0 *AGS* 43,7 *Prot* 85,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 291 *Kcal* 4,3*Gr* 0,0 *AGS* 9,0 *Prot* 54,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 532 *Kcal* 23,4 *Gr* 0,0 *AGS* 15,8 *Prot* 58,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 0,0 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 571 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 39,3 *Prot* 63,4 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	**26** 657 *Kcal* 17,9*Gr* 0,0 *AGS* 40,1 *Prot* 76,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 564 *Kcal* 16,0 *Gr* 0,0 *AGS* 29,5 *Prot* 76,4 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam Fruita de temporada
30 764 *Kcal* 28,8 *Gr* 0,0 *AGS* 36,2 *Prot* 85,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina
CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Fruits secs i Marisc

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 641 *Kcal* 19,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,0 *Prot* 77,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 606 *Kcal* 33,9 *Gr* 0,0 *AGS* 29,8 *Prot* 41,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**4** 556 *Kcal* 13,5 *Gr* 0,0 *AGS* 33,2 *Prot* 71,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 699 *Kcal* 24,2*Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 94,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 490 *Kcal* 11,4 *Gr* 0,0 *AGS* 33,1 *Prot* 64,4 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam Fruita de temporada
9 666 *Kcal* 29,4 *Gr* 0,0 *AGS* 24,3 *Prot* 75,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 549 *Kcal* 18,3 *Gr* 0,0 *AGS* 30,3 *Prot* 64,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**11** 773 *Kcal* 24,4 *Gr* 0,0 *AGS* 40,5 *Prot* 99,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 554 *Kcal* 25,2*Gr* 0,0 *AGS* 18,3 *Prot* 57,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 0,0 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 0,0 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 702 *Kcal* 34,8 *Gr* 0,0 *AGS* 24,0 *Prot* 68,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 723 *Kcal* 21,1 *Gr* 0,0 *AGS* 43,7 *Prot* 85,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 291 *Kcal* 4,3*Gr* 0,0 *AGS* 9,0 *Prot* 54,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 532 *Kcal* 23,4 *Gr* 0,0 *AGS* 15,8 *Prot* 58,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 0,0 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 571 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 39,3 *Prot* 63,4 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	**26** 657 *Kcal* 17,9*Gr* 0,0 *AGS* 40,1 *Prot* 76,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 564 *Kcal* 16,0 *Gr* 0,0 *AGS* 29,5 *Prot* 76,4 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam Fruita de temporada
30 764 *Kcal* 28,8 *Gr* 0,0 *AGS* 36,2 *Prot* 85,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Fruits secs i Ou

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 641 *Kcal* 19,6 *Gr* 3,1 *AGS* 36,0 *Prot* 77,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 606 *Kcal* 33,9 *Gr* 11,3 *AGS* 29,8 *Prot* 41,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**4** 556 *Kcal* 13,5 *Gr* 2,4 *AGS* 33,2 *Prot* 71,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 552 *Kcal* 13,7*Gr* 1,7 *AGS* 31,1 *Prot* 77,5 *HC* Arròs integral amb tomàquet Gallineta al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 494 *Kcal* 11,4 *Gr* 1,3 *AGS* 31,7 *Prot* 67,1 *HC* Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pit de pollastre amb salsa Enciam Fruita de temporada
9 666 *Kcal* 29,4 *Gr* 8,6 *AGS* 24,3 *Prot* 75,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 549 *Kcal* 18,3 *Gr* 9,5 *AGS* 30,3 *Prot* 64,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**11** 790 *Kcal* 21,6 *Gr* 8,3 *AGS* 40,7 *Prot* 109,2 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 445 *Kcal* 19,8*Gr* 4,5 *AGS* 31,8 *Prot* 32,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 1,4 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 2,9 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 556 *Kcal* 19,8 *Gr* 3,8 *AGS* 34,0 *Prot* 63,9 *HC* Paella de verdures Bacallà al forn 4-13T Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 723 *Kcal* 21,1 *Gr* 2,2 *AGS* 43,7 *Prot* 85,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 291 *Kcal* 4,3*Gr* 1,3 *AGS* 9,0 *Prot* 54,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 332 *Kcal* 16,7 *Gr* 3,5 *AGS* 9,0 *Prot* 32,8 *HC* Crema de pastanaga Filet de tilàpia amb verduretes Iogurt natural 2	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 1,3 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 571 *Kcal* 14,5 *Gr* 3,9 *AGS* 39,3 *Prot* 63,4 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	**26** 739 *Kcal* 18,2*Gr* 2,4 *AGS* 37,8 *Prot* 99,3 *HC* Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir 8T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 564 *Kcal* 16,0 *Gr* 4,0 *AGS* 29,5 *Prot* 76,4 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam Fruita de temporada
30 764 *Kcal* 28,8 *Gr* 1,8 *AGS* 36,2 *Prot* 85,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Fruits secs, Ou, Llegums

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 546 *Kcal* 19,5 *Gr* 0,0 *AGS* 30,2 *Prot* 61,6 *HC* Crema de pastanaga Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 500 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 40,5 *HC* Coliflor ECO i patata Gall d'indi saltat amb vedures Iogurt natural 2	**4** 490 *Kcal* 14,4 *Gr* 0,0 *AGS* 25,7 *Prot* 62,1 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 552 *Kcal* 13,7*Gr* 0,0 *AGS* 31,1 *Prot* 77,5 *HC* Arròs integral amb tomàquet Gallineta al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 494 *Kcal* 11,4 *Gr* 0,0 *AGS* 31,7 *Prot* 67,1 *HC* Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pit de pollastre amb salsa Enciam Fruita de temporada
9 640 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 34,2 *Prot* 73,9 *HC* Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 467 *Kcal* 24,6 *Gr* 0,0 *AGS* 34,2 *Prot* 30,1 *HC* Amanida grega 2 Filet de lluç al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	**11** 790 *Kcal* 21,6 *Gr* 0,0 *AGS* 40,7 *Prot* 109,2 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 442 *Kcal* 19,7*Gr* 0,0 *AGS* 30,5 *Prot* 33,7 *HC* Crema de carbassa Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 0,0 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 0,0 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 511 *Kcal* 19,5 *Gr* 0,0 *AGS* 30,5 *Prot* 58,7 *HC* Paella de verdures(sense llegums) Bacallà al forn 4-13T Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 574 *Kcal* 17,9 *Gr* 0,0 *AGS* 36,3 *Prot* 67,0 *HC* Espinacs amb patates Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 232 *Kcal* 1,1*Gr* 0,0 *AGS* 6,0 *Prot* 49,5 *HC* Sopa de verdures amb pasta integral 1-8T-11T Carn d'olla 2-8-13 Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 332 *Kcal* 16,7 *Gr* 0,0 *AGS* 9,0 *Prot* 32,8 *HC* Crema de pastanaga Filet de tilàpia amb verduretes Iogurt natural 2	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 0,0 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 500 *Kcal* 17,2 *Gr* 0,0 *AGS* 27,8 *Prot* 56,8 *HC* Crema de carbassa Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	**26** 739 *Kcal* 18,2*Gr* 0,0 *AGS* 37,8 *Prot* 99,3 *HC* Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir 8T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 564 *Kcal* 16,0 *Gr* 0,0 *AGS* 29,5 *Prot* 76,4 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam Fruita de temporada
30 443 *Kcal* 14,4 *Gr* 0,0 *AGS* 24,8 *Prot* 53,7 *HC* Trinxat de carbassa Filet de lluç al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Gambes

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 657 *Kcal* 34,2 *Gr* 0,0 *AGS* 31,4 *Prot* 51,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 716 *Kcal* 29,7 *Gr* 0,0 *AGS* 25,9 *Prot* 85,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 341 *Kcal* 4,6*Gr* 0,0 *AGS* 10,6 *Prot* 64,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 662 *Kcal* 24,5 *Gr* 0,0 *AGS* 37,7 *Prot* 68,7 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Halal

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 579 *Kcal* 21,6 *Gr* 0,0 *AGS* 40,1 *Prot* 50,1 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de pollastre 1T-2T-8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 664 *Kcal* 25,8 *Gr* 0,0 *AGS* 22,1 *Prot* 84,7 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de pollastre 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 479 *Kcal* 13,0*Gr* 0,0 *AGS* 27,5 *Prot* 63,3 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral(sense porc) 1-3T-8T-10-11T-13 Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 530 *Kcal* 11,3 *Gr* 0,0 *AGS* 16,3 *Prot* 88,1 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de lluç empanat 1-2T-3-4-5T-6T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Intolerància Lactosa

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 667 *Kcal* 34,3 *Gr* 0,0 *AGS* 33,1 *Prot* 52,2 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural sense lactosa 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 716 *Kcal* 29,7 *Gr* 0,0 *AGS* 25,9 *Prot* 85,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 424 *Kcal* 3,6 *Gr* 0,0 *AGS* 20,3 *Prot* 74,4 *HC* Amanida variada(sense formatge) Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 840 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 42,3 *Prot* 119,2 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 614 *Kcal* 25,6*Gr* 0,0 *AGS* 21,7 *Prot* 68,2 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural sense lactosa 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 711 *Kcal* 22,2 *Gr* 0,0 *AGS* 26,9 *Prot* 95,7 *HC* Paella de verdures Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural sense lactosa 2	**18** 773 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 45,3 *Prot* 95,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 530 *Kcal* 16,0*Gr* 0,0 *AGS* 30,1 *Prot* 67,1 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 593 *Kcal* 23,8 *Gr* 0,0 *AGS* 19,2 *Prot* 68,9 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural sense lactosa 2	**24** 383 *Kcal* 11,1 *Gr* 0,0 *AGS* 7,9 *Prot* 61,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 815 *Kcal* 29,1 *Gr* 0,0 *AGS* 37,8 *Prot* 95,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Sense Llenties

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 657 *Kcal* 34,2 *Gr* 0,0 *AGS* 31,4 *Prot* 51,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 716 *Kcal* 29,7 *Gr* 0,0 *AGS* 25,9 *Prot* 85,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 518 *Kcal* 24,9 *Gr* 0,0 *AGS* 35,8 *Prot* 40,1 *HC* Amanida grega 2 Filet de lluç al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 341 *Kcal* 4,6*Gr* 0,0 *AGS* 10,6 *Prot* 64,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 662 *Kcal* 24,5 *Gr* 0,0 *AGS* 37,7 *Prot* 68,7 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 494 *Kcal* 14,6 *Gr* 0,0 *AGS* 26,4 *Prot* 63,7 *HC* Trinxat de carbassa Filet de lluç al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Marisc

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 657 *Kcal* 34,2 *Gr* 0,0 *AGS* 31,4 *Prot* 51,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 716 *Kcal* 29,7 *Gr* 0,0 *AGS* 25,9 *Prot* 85,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 341 *Kcal* 4,6*Gr* 0,0 *AGS* 10,6 *Prot* 64,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 662 *Kcal* 24,5 *Gr* 0,0 *AGS* 37,7 *Prot* 68,7 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Sense Carn

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 691 *Kcal* 19,9 *Gr* 0,0 *AGS* 37,6 *Prot* 87,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 626 *Kcal* 18,3 *Gr* 0,0 *AGS* 19,5 *Prot* 91,9 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de cigrons 1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 523 *Kcal* 9,3 *Gr* 0,0 *AGS* 38,7 *Prot* 62,4 *HC* Sopa de verdures amb pasta 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 751 *Kcal* 24,6 *Gr* 0,0 *AGS* 18,1 *Prot* 109,4 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita paisana 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 642 *Kcal* 16,1 *Gr* 0,0 *AGS* 15,8 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Filet de tilàpia al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 828 *Kcal* 29,5 *Gr* 0,0 *AGS* 28,7 *Prot* 107,2 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Varetes de lluç 1-4-8T-11T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 573 *Kcal* 18,5*Gr* 0,0 *AGS* 23,9 *Prot* 75,8 *HC* Sopa de verdures amb pasta integral 1-8T-11T Ous al forn amb patates i tomàquet 3 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 530 *Kcal* 11,3 *Gr* 0,0 *AGS* 16,3 *Prot* 88,1 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de lluç empanat 1-2T-3-4-5T-6T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 732 *Kcal* 23,9 *Gr* 0,0 *AGS* 28,3 *Prot* 93,0 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa 3 Patates al forn Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 832 *Kcal* 32,0 *Gr* 0,0 *AGS* 16,6 *Prot* 116,2 *HC* Arròs integral amb tomàquet Croquetes de bacallà 1-2-3T-4-5T-6T-8T-9T-10T-11T-12T-14T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Sense Gluten

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 651 *Kcal* 21,0 *Gr* 0,0 *AGS* 35,6 *Prot* 76,6 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina(sense al·lèrgens) 4 Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 650 *Kcal* 35,4 *Gr* 0,0 *AGS* 30,2 *Prot* 48,0 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 601 *Kcal* 15,0 *Gr* 0,0 *AGS* 33,6 *Prot* 77,7 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 743 *Kcal* 25,7*Gr* 0,0 *AGS* 26,0 *Prot* 100,3 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 567 *Kcal* 14,8 *Gr* 0,0 *AGS* 33,5 *Prot* 74,2 *HC* Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada
9 710 *Kcal* 30,9 *Gr* 0,0 *AGS* 24,7 *Prot* 81,4 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 593 *Kcal* 19,8 *Gr* 0,0 *AGS* 30,7 *Prot* 70,7 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 785 *Kcal* 22,8 *Gr* 0,0 *AGS* 35,7 *Prot* 108,8 *HC* Pasta sense gluten i ou amb tomàquet 8T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 598 *Kcal* 26,7*Gr* 0,0 *AGS* 18,7 *Prot* 64,0 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 529 *Kcal* 13,2 *Gr* 0,0 *AGS* 35,3 *Prot* 56,8 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada
16 488 *Kcal* 15,7 *Gr* 0,0 *AGS* 24,9 *Prot* 58,8 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 746 *Kcal* 36,2 *Gr* 0,0 *AGS* 24,4 *Prot* 74,9 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 767 *Kcal* 22,6 *Gr* 0,0 *AGS* 44,1 *Prot* 91,3 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 283 *Kcal* 2,7*Gr* 0,0 *AGS* 5,3 *Prot* 58,8 *HC* Escudella sense gluten i ou 8T-10-13 Carn d'olla 2-8-13 Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 576 *Kcal* 24,9 *Gr* 0,0 *AGS* 16,3 *Prot* 64,7 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa sense gluten 3T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 377 *Kcal* 12,3 *Gr* 0,0 *AGS* 6,7 *Prot* 57,2 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 615 *Kcal* 16,0 *Gr* 0,0 *AGS* 39,7 *Prot* 69,7 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre al forn amb patates Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 783 *Kcal* 19,6*Gr* 0,0 *AGS* 38,2 *Prot* 105,6 *HC* Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir 8T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 637 *Kcal* 19,4 *Gr* 0,0 *AGS* 31,3 *Prot* 83,4 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada
30 809 *Kcal* 30,3 *Gr* 0,0 *AGS* 36,6 *Prot* 92,0 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten 3T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Ou

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 641 *Kcal* 19,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,0 *Prot* 77,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 606 *Kcal* 33,9 *Gr* 0,0 *AGS* 29,8 *Prot* 41,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**4** 556 *Kcal* 13,5 *Gr* 0,0 *AGS* 33,2 *Prot* 71,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 552 *Kcal* 13,7*Gr* 0,0 *AGS* 31,1 *Prot* 77,5 *HC* Arròs integral amb tomàquet Gallineta al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 523 *Kcal* 13,3 *Gr* 0,0 *AGS* 33,1 *Prot* 67,9 *HC* Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Fruita de temporada
9 666 *Kcal* 29,4 *Gr* 0,0 *AGS* 24,3 *Prot* 75,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 549 *Kcal* 18,3 *Gr* 0,0 *AGS* 30,3 *Prot* 64,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**11** 773 *Kcal* 24,4 *Gr* 0,0 *AGS* 40,5 *Prot* 99,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 445 *Kcal* 19,8*Gr* 0,0 *AGS* 31,8 *Prot* 32,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 0,0 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 0,0 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 556 *Kcal* 19,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,0 *Prot* 63,9 *HC* Paella de verdures Bacallà al forn 4-13T Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 723 *Kcal* 21,1 *Gr* 0,0 *AGS* 43,7 *Prot* 85,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 291 *Kcal* 4,3*Gr* 0,0 *AGS* 9,0 *Prot* 54,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 332 *Kcal* 16,7 *Gr* 0,0 *AGS* 9,0 *Prot* 32,8 *HC* Crema de pastanaga Filet de tilàpia amb verduretes Iogurt natural 2	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 0,0 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 633 *Kcal* 21,1 *Gr* 0,0 *AGS* 33,1 *Prot* 69,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada	**26** 739 *Kcal* 18,2*Gr* 0,0 *AGS* 37,8 *Prot* 99,3 *HC* Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir 8T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 593 *Kcal* 17,9 *Gr* 0,0 *AGS* 30,9 *Prot* 77,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Fruita de temporada
30 764 *Kcal* 28,8 *Gr* 0,0 *AGS* 36,2 *Prot* 85,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Sense Pèsols

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 597 *Kcal* 19,7 *Gr* 0,0 *AGS* 31,8 *Prot* 71,6 *HC* Crema de pastanaga Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 657 *Kcal* 34,2 *Gr* 0,0 *AGS* 31,4 *Prot* 51,7 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 607 *Kcal* 13,8 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 81,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 570 *Kcal* 13,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,1 *Prot* 75,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 717 *Kcal* 29,7 *Gr* 0,0 *AGS* 25,5 *Prot* 85,6 *HC* Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 535 *Kcal* 12,0 *Gr* 0,0 *AGS* 36,5 *Prot* 60,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 494 *Kcal* 14,5 *Gr* 0,0 *AGS* 26,1 *Prot* 62,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 341 *Kcal* 4,6*Gr* 0,0 *AGS* 10,6 *Prot* 64,9 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Carn d'olla 2-8-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 662 *Kcal* 24,5 *Gr* 0,0 *AGS* 37,7 *Prot* 68,7 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 708 *Kcal* 18,1*Gr* 0,0 *AGS* 41,7 *Prot* 86,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Al·lèrgia Proteïna Llet Vaca

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 641 *Kcal* 19,6 *Gr* 0,0 *AGS* 36,0 *Prot* 77,5 *HC* Pèsols amb patates Gallineta al forn amb samfaina 1-4-8T-11T Fruita de temporada	**3** 573 *Kcal* 33,2 *Gr* 0,0 *AGS* 30,5 *Prot* 34,2 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt de soja 8	**4** 556 *Kcal* 13,5 *Gr* 0,0 *AGS* 33,2 *Prot* 71,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 699 *Kcal* 24,2*Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 94,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** 519 *Kcal* 13,3 *Gr* 0,0 *AGS* 34,5 *Prot* 65,2 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Fruita de temporada
9 666 *Kcal* 29,4 *Gr* 0,0 *AGS* 24,3 *Prot* 75,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 374 *Kcal* 3,3 *Gr* 0,0 *AGS* 18,7 *Prot* 64,4 *HC* Amanida variada(sense formatge) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	**11** 790 *Kcal* 21,6 *Gr* 0,0 *AGS* 40,7 *Prot* 109,2 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 520 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,1 *Prot* 50,2 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Iogurt de soja 8	**13** 485 *Kcal* 11,7 *Gr* 0,0 *AGS* 34,9 *Prot* 50,6 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 444 *Kcal* 14,3 *Gr* 0,0 *AGS* 24,5 *Prot* 52,5 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 616 *Kcal* 21,0 *Gr* 0,0 *AGS* 24,3 *Prot* 77,7 *HC* Paella de verdures Truita francesa 3 Enciam i olives negres Iogurt de soja 8	**18** 723 *Kcal* 21,1 *Gr* 0,0 *AGS* 43,7 *Prot* 85,0 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** 480 *Kcal* 15,7*Gr* 0,0 *AGS* 28,5 *Prot* 57,1 *HC* Escudella barrejada amb pasta integral 1-8-10-11T-13 Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 498 *Kcal* 22,7 *Gr* 0,0 *AGS* 16,6 *Prot* 50,9 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Iogurt de soja 8	**24** 333 *Kcal* 10,8 *Gr* 0,0 *AGS* 6,3 *Prot* 51,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 633 *Kcal* 21,1 *Gr* 0,0 *AGS* 33,1 *Prot* 69,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada	**26** 657 *Kcal* 17,9*Gr* 0,0 *AGS* 40,1 *Prot* 76,7 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** 593 *Kcal* 17,9 *Gr* 0,0 *AGS* 30,9 *Prot* 77,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Fruita de temporada
30 764 *Kcal* 28,8 *Gr* 0,0 *AGS* 36,2 *Prot* 85,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com

Sense Vedella, Porc i Peix

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 627 *Kcal* 19,6 *Gr* 0,0 *AGS* 33,5 *Prot* 76,4 *HC* Pèsols amb patates Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 579 *Kcal* 21,6 *Gr* 0,0 *AGS* 40,1 *Prot* 50,1 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de pollastre 1T-2T-8-13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 640 *Kcal* 16,6 *Gr* 0,0 *AGS* 38,1 *Prot* 80,5 *HC* Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb patates Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 749 *Kcal* 24,5*Gr* 0,0 *AGS* 27,2 *Prot* 104,0 *HC* Arròs integral amb tomàquet Truita francesa(a elecció) 3 Remenat d'ou (a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 549 *Kcal* 13,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,8 *Prot* 71,0 *HC* Sopa de verdures amb pasta 1-3T-8T-11T Pit de pollastre amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
9 664 *Kcal* 25,8 *Gr* 0,0 *AGS* 22,1 *Prot* 84,7 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Botifarra de pollastre 8T-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 600 *Kcal* 18,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 74,4 *HC* Amanida grega 2 Llenties estofades amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**11** 824 *Kcal* 24,7 *Gr* 0,0 *AGS* 42,1 *Prot* 109,0 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de polllastre al forn Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 604 *Kcal* 25,5*Gr* 0,0 *AGS* 19,9 *Prot* 67,7 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 490 *Kcal* 12,6 *Gr* 0,0 *AGS* 31,9 *Prot* 60,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
16 527 *Kcal* 17,4 *Gr* 0,0 *AGS* 29,4 *Prot* 61,5 *HC* Crema de carbassó Pollastre al forn amb patates Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 753 *Kcal* 35,0 *Gr* 0,0 *AGS* 25,6 *Prot* 78,6 *HC* Paella de verdures Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 751 *Kcal* 21,9 *Gr* 0,0 *AGS* 46,2 *Prot* 87,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 573 *Kcal* 18,5*Gr* 0,0 *AGS* 23,9 *Prot* 75,8 *HC* Sopa de verdures amb pasta integral 1-8T-11T Ous al forn amb patates i tomàquet 3 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**20** FESTIU
23 582 *Kcal* 23,7 *Gr* 0,0 *AGS* 17,4 *Prot* 68,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 510 *Kcal* 16,2 *Gr* 0,0 *AGS* 29,3 *Prot* 61,0 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 683 *Kcal* 21,4 *Gr* 0,0 *AGS* 34,7 *Prot* 79,3 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 724 *Kcal* 22,9*Gr* 0,0 *AGS* 22,3 *Prot* 107,4 *HC* Pasta amb salsa a elecció 1-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 643 *Kcal* 18,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,5 *Prot* 87,1 *HC* Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada
30 804 *Kcal* 29,2 *Gr* 0,0 *AGS* 32,6 *Prot* 99,8 *HC* Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada				

Alergias (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL 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 > o = 63ºC. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

La Vostra Cuina CATERING

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com