

Dilluns

2 766 Kcal 29,82 Gr 0,00 AGS 32,17 Prot 109,32 HC
 Macarrons amb tomàquet **1T-3T**
 Tofu amb verdures **8T**

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

9 519 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 36,49 Prot 42,07 HC
 Crema de espinacs

Seitan amb verdures **1T-8T-11T**

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

16 402 Kcal 5,70 Gr 0,00 AGS 17,52 Prot 82,06 HC
 Arròs integral amb tomàquet
 Hamburguesa de seitan i xampinyons
1T-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

23 594 Kcal 36,83 Gr 0,00 AGS 73,79 Prot 110,18 HC
 Llenties estofades amb verdures **8T**
 Carbassa amb patates

Pa integral **1T-8T**
 logurt de soja **8T**

30 657 Kcal 27,39 Gr 0,00 AGS 26,83 Prot 87,48 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet

Tofu amb verdures **8T**

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

Dimarts

3 650 Kcal 16,03 Gr 0,00 AGS 27,08 Prot 99,44 HC
 Crema de carbassó
 Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 Fruita

10 530 Kcal 18,47 Gr 0,00 AGS 26,31 Prot 62,09 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8-13**
 Hamburguesa de tofu i xampinyons **8**

Verdures guarnició
 Pa integral **1-8**
 Fruita

17 570 Kcal 15,37 Gr 0,00 AGS 18,95 Prot 80,95 HC
 Cigrons estofats amb verdures
 Carxofes amb patates

Pa integral **1-8**
 Fruita

24 635 Kcal 21,84 Gr 0,00 AGS 30,42 Prot 85,86 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Heura a la planxa amb verdures **8**

Pa integral **1-8**
 Fruita

31 522 Kcal 19,58 Gr 0,00 AGS 20,60 Prot 67,71 HC
 Crema de pastanaga, carbassa i moniato
 Hamburguesa de seitan i xampinyons
1-8-11T
 Patates xips
 Pa integral **1-8**
 natilla de vainilla de soja **8-13**

Dimecres

4 852 Kcal 47,79 Gr 0,00 AGS 72,04 Prot 172,62 HC
 Arròs amb tomàquet
 Falafel a la jardineria

Patates xips
 Pa integral **1-8**
 logurt de soja **8**

11 818 Kcal 38,81 Gr 0,00 AGS 74,33 Prot 165,21 HC
 Pasta amb salsa de carbassa **1-3T**

Hamburguesa de cigrons i pastanaga
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-8**
 logurt de soja **8**

18 591 Kcal 14,36 Gr 0,00 AGS 15,37 Prot 117,88 HC
 Espaguetis amb tomàquet **1-3**
 Tempeh a la planxa amb verdures

Pa integral **1-8**
 Fruita

25 717 Kcal 14,42 Gr 0,00 AGS 19,45 Prot 145,70 HC
 Macarrons amb tomàquet **1-3T**
 Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-8**
 Fruita

Dijous

5 530 Kcal 13,49 Gr 0,00 AGS 20,87 Prot 75,05 HC
 Mongetes seques estofades
 Mongetes verdes, patates i pastanaga

Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-8**
 Fruita

12

19 478 Kcal 12,07 Gr 0,00 AGS 21,08 Prot 59,89 HC
 Crema de pastanaga
 Mongetes seques saltejades amb all i julivert

Pa integral **1-8**
 Fruita

26 543 Kcal 22,11 Gr 0,00 AGS 38,33 Prot 47,28 HC
 Bròquil amb patates
 Seitan amb verdures **1-8-11T**

Pa integral **1-8**
 Fruita

Divendres

6 499 Kcal 13,31 Gr 0,00 AGS 13,91 Prot 80,62 HC
 Coliflor amb patates
 Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Enciam
 Pa integral **1-8**
 Fruita

13 683 Kcal 15,40 Gr 0,00 AGS 28,10 Prot 105,13 HC
 Mongetes verdes, patates i pastanaga

Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam
 Pa integral **1-8**
 Fruita

20 642 Kcal 52,53 Gr 0,00 AGS 81,02 Prot 74,33 HC
 Pèsols amb patates
 Tofu amb verdures **8**

Pa integral **1-8**
 logurt de soja **8**

27 666 Kcal 15,17 Gr 0,00 AGS 27,08 Prot 105,60 HC
 Crema de porros
 Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Pa integral **1-8**
 Fruita

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacaueu 8-Soja 9-Fruits Secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar

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 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



CATERING VOSTRA CUINA
 Reg. San.: 26.03850-B
 Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
 Tel. 937212000 www.vostracuina.com