Basal (L-V) ESCOLA XALEST Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 FESTIU	**6** FESTIU	**7** FESTIU	**8** 1.159 *Kcal* 41,1*Gr* 5,0 *AGS* 52,5 *Prot* 141,9 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-3T-8T-11T Formatge ratllat 2 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**9** 889 *Kcal* 24,6 *Gr* 5,1 *AGS* 43,2 *Prot* 112,9 *HC* Mongetes seques ECO estofades Pollastre al curri amb poma 1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Patates al forn Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
12 1.151 *Kcal* 44,9 *Gr* 4,3 *AGS* 40,2 *Prot* 135,3 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3 Truita de patates(a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**13** 757 *Kcal* 21,7 *Gr* 6,6 *AGS* 37,8 *Prot* 97,0 *HC* Pèsols amb patates Llom arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**14** 698 *Kcal* 13,7 *Gr* 3,8 *AGS* 49,3 *Prot* 89,5 *HC* Llenties estofades amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**15** 1.115 *Kcal* 26,0*Gr* 8,3 *AGS* 49,4 *Prot* 150,1 *HC* Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T Formatge ratllat 2 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**16** 607 *Kcal* 11,7 *Gr* 1,9 *AGS* 33,0 *Prot* 87,4 *HC* Bròquil i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
19 770 *Kcal* 39,3 *Gr* 13,6 *AGS* 32,0 *Prot* 68,5 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Botifarra de porc 13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**20** 718 *Kcal* 26,7 *Gr* 2,8 *AGS* 46,4 *Prot* 78,5 *HC* Trinxat de col amb patata i bacó 8 Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**21** 681 *Kcal* 18,3 *Gr* 5,5 *AGS* 20,6 *Prot* 103,8 *HC* Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Truita de carbassó i patata 3 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**22** 765 *Kcal* 20,4*Gr* 7,0 *AGS* 31,6 *Prot* 111,0 *HC* Arròs amb tomàquet Aletes de polllastre al forn Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**23** 770 *Kcal* 14,6 *Gr* 2,6 *AGS* 57,2 *Prot* 85,8 *HC* Cigrons ECO estofats amb verdures Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
26 767 *Kcal* 22,7 *Gr* 2,8 *AGS* 22,8 *Prot* 113,5 *HC* Arròs amb verdures i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**27** 773 *Kcal* 19,3 *Gr* 4,6 *AGS* 37,4 *Prot* 91,6 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**28** 614 *Kcal* 11,7 *Gr* 1,2 *AGS* 31,7 *Prot* 90,7 *HC* Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**29** 977 *Kcal* 34,1*Gr* 14,7 *AGS* 38,5 *Prot* 127,8 *HC* Pasta integral amb salsa de carbassa 1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**30** 792 *Kcal* 17,8 *Gr* 3,0 *AGS* 55,8 *Prot* 96,5 *HC* Llenties estofades amb verdures Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada

ALÉRGENOS (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

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