Basal (L-V) ESCOLA XALEST Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 683 *Kcal* 20,1 *Gr* 2,4 *AGS* 36,1 *Prot* 93,1 *HC* Bròquil i patata Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**3** 964 *Kcal* 30,8 *Gr* 4,3 *AGS* 33,1 *Prot* 136,0 *HC* Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**4** 945 *Kcal* 20,4 *Gr* 5,2 *AGS* 49,5 *Prot* 115,3 *HC* Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**5** 767 *Kcal* 19,7*Gr* 4,5 *AGS* 34,3 *Prot* 111,3 *HC* Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 1.166 *Kcal* 57,6 *Gr* 22,3 *AGS* 42,9 *Prot* 113,9 *HC* Crema de pastanaga Canelons de carn(a elecció) 1-2-3T-4T-5T-6T-7T-8-9T-10T-11T-12T-13 Salsitxes de porc a la planxa (a elecció) 13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
9 811 *Kcal* 39,3 *Gr* 13,6 *AGS* 32,1 *Prot* 77,4 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Botifarra de porc 13 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 976 *Kcal* 39,7 *Gr* 4,9 *AGS* 34,0 *Prot* 109,7 *HC* Llenties estofades amb verdures Croquetes de espinacs 1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**11** 1.099 *Kcal* 22,4 *Gr* 5,7 *AGS* 60,4 *Prot* 153,4 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-3T-8T-11T Formatge ratllat 2 Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**12** 722 *Kcal* 23,8*Gr* 3,4 *AGS* 16,5 *Prot* 104,6 *HC* Crema de carbassó Truita de patates 3 Pa amb tomàquet 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**13** 985 *Kcal* 30,6 *Gr* 3,2 *AGS* 39,4 *Prot* 134,6 *HC* Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
16 FESTIU	**17** 918 *Kcal* 36,6 *Gr* 1,8 *AGS* 39,8 *Prot* 102,5 *HC* Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**18** 759 *Kcal* 25,5 *Gr* 4,1 *AGS* 32,7 *Prot* 97,2 *HC* Sopa de peix amb pasta 1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**19** 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	**20** 798 *Kcal* 15,1 *Gr* 3,1 *AGS* 48,7 *Prot* 106,4 *HC* Mongetes seques ECO estofades Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
23 752 *Kcal* 38,5 *Gr* 7,0 *AGS* 26,4 *Prot* 69,5 *HC* Trinxat de col amb patata i bacó 8 Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**24** 608 *Kcal* 14,6 *Gr* 1,9 *AGS* 38,6 *Prot* 78,1 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Tacs de rap arrebossats 1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**25** 791 *Kcal* 24,3 *Gr* 2,0 *AGS* 31,4 *Prot* 108,6 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Llom al forn amb salsa Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**26** 882 *Kcal* 18,5*Gr* 4,9 *AGS* 48,3 *Prot* 105,5 *HC* Cigrons ECO estofats amb verdures Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 1.087 *Kcal* 48,3 *Gr* 4,9 *AGS* 47,9 *Prot* 115,0 *HC* Fideuà de peix i marisc 1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Salsa all i oli 2T-3-4T-7T-9T-10T Aletes de polllastre al forn Enciam i blat de moro 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