Basal (L-V) ESCOLA XALEST Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6 FESTIU	**7** 929 *Kcal* 30,1 *Gr* 5,9 *AGS* 40,9 *Prot* 113,1 *HC* Llenties estofades amb verdures Croquetes de pollastre 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**8** 993 *Kcal* 29,0 *Gr* 4,8 *AGS* 31,0 *Prot* 151,2 *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 Fruita de temporada	**9** 726 *Kcal* 17,7*Gr* 3,9 *AGS* 34,0 *Prot* 86,4 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**10** 772 *Kcal* 32,7 *Gr* 13,9 *AGS* 32,8 *Prot* 81,9 *HC* Coliflor i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
13 672 *Kcal* 24,1 *Gr* 2,3 *AGS* 38,3 *Prot* 77,7 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**14** 710 *Kcal* 23,4 *Gr* 3,3 *AGS* 17,7 *Prot* 100,3 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**15** 730 *Kcal* 18,9 *Gr* 4,5 *AGS* 35,3 *Prot* 102,1 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Pollastre amb salsa de taronja Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**16** 881 *Kcal* 31,1*Gr* 1,5 *AGS* 46,2 *Prot* 101,5 *HC* Cigrons ECO estofats amb espinacs Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**17** 1.072 *Kcal* 22,4 *Gr* 5,8 *AGS* 57,1 *Prot* 150,3 *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 tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
20 734 *Kcal* 16,5 *Gr* 2,7 *AGS* 33,6 *Prot* 106,9 *HC* Llenties estofades amb verdures Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**21** 914 *Kcal* 19,9 *Gr* 4,1 *AGS* 33,9 *Prot* 128,4 *HC* Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**22** 604 *Kcal* 11,7 *Gr* 1,9 *AGS* 32,9 *Prot* 86,1 *HC* Bròquil i patata Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**23** 790 *Kcal* 21,8*Gr* 9,7 *AGS* 33,3 *Prot* 108,5 *HC* Sopa de lletres 1-3T-8T-10-11T Llibrets de llom 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Natilla de vainilla i carquinyolis 1-2-3-9	**24** 753 *Kcal* 18,2 *Gr* 2,4 *AGS* 43,4 *Prot* 97,1 *HC* Pèsols i patates saltats amb ceba Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
27 627 *Kcal* 20,0 *Gr* 1,2 *AGS* 25,9 *Prot* 79,8 *HC* Crema de carbassó Ous al forn amb patates i tomàquet 3 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**28** 786 *Kcal* 38,4 *Gr* 13,3 *AGS* 31,9 *Prot* 73,9 *HC* Trinxat de col amb patata Botifarra de porc 13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**29** 769 *Kcal* 15,7 *Gr* 1,8 *AGS* 53,6 *Prot* 91,2 *HC* Mongetes seques ECO estofades Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**30** FESTIU	FESTIU

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