Basal (L-V) ESCOLA XALEST Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 698 *Kcal* 16,8*Gr* 2,9 *AGS* 22,4 *Prot* 112,4 *HC* Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**2** 646 *Kcal* 29,4 *Gr* 14,5 *AGS* 27,3 *Prot* 65,2 *HC* Crema de carbassó Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
5 639 *Kcal* 26,6 *Gr* 0,0 *AGS* 24,7 *Prot* 71,2 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salsitxes de porc a la planxa 13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**6** 851 *Kcal* 30,3 *Gr* 0,0 *AGS* 25,4 *Prot* 111,5 *HC* Llenties estofades amb verdures Croquetes de espinacs 1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**7** 755 *Kcal* 24,5 *Gr* 0,0 *AGS* 21,4 *Prot* 105,6 *HC* Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Truita de carbassó i patata 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**8** 665 *Kcal* 15,9*Gr* 0,0 *AGS* 29,1 *Prot* 81,9 *HC* Crema de verdures Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**9** 763 *Kcal* 16,7 *Gr* 0,0 *AGS* 35,5 *Prot* 116,6 *HC* Pasta integral amb salsa de carbassa 1-8T-11T Pollastre al curri amb poma 1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
12 FESTIU	**13** 752 *Kcal* 22,9 *Gr* 0,0 *AGS* 22,9 *Prot* 109,2 *HC* Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**14** 768 *Kcal* 26,5 *Gr* 0,0 *AGS* 41,2 *Prot* 89,1 *HC* Cigrons estofats amb verdures Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**15** 513 *Kcal* 10,3*Gr* 0,0 *AGS* 21,2 *Prot* 83,8 *HC* Coliflor ECO gratinada amb beixamel i formatge 1-2-8T-11T Estofat de bacallà amb patates 4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**16** 779 *Kcal* 22,1 *Gr* 0,0 *AGS* 39,4 *Prot* 103,4 *HC* Tallarines amb verdures i salsa de soja 1-3T-8-11T Pollastre al forn Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
19 641 *Kcal* 23,9 *Gr* 0,0 *AGS* 18,6 *Prot* 80,4 *HC* Crema de pastanaga Truita de patates 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Iogurt natural 2	**20** 744 *Kcal* 22,7 *Gr* 0,0 *AGS* 28,0 *Prot* 104,5 *HC* Arròs amb verdures i tomàquet Llom al forn amb salsa de poma Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**21** 560 *Kcal* 10,4 *Gr* 0,0 *AGS* 31,2 *Prot* 84,2 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**22** 570 *Kcal* 12,6*Gr* 0,0 *AGS* 30,0 *Prot* 79,4 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampiyons Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**23** 724 *Kcal* 23,5 *Gr* 0,0 *AGS* 33,6 *Prot* 92,8 *HC* Sopa d'au amb pasta integral 1-8T-10-11T Pollastre al forn amb salsa de moniato Patates xips Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada
26 650 *Kcal* 18,9 *Gr* 0,0 *AGS* 26,2 *Prot* 87,3 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llibrets de llom 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**27** 769 *Kcal* 13,1 *Gr* 0,0 *AGS* 42,2 *Prot* 99,0 *HC* Llenties estofades amb verdures Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**28** 787 *Kcal* 31,4 *Gr* 0,0 *AGS* 19,4 *Prot* 104,0 *HC* Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa amb formatge 2-3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada	**29** 937 *Kcal* 22,0*Gr* 0,0 *AGS* 52,1 *Prot* 124,0 *HC* Macarrons integrals amb bolonyesa de carn 1-8T-11T-13 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	**30** FESTIU

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 101-Llet

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