

MENÚ XALEST

JUNY

DIJONS

DIMARTS

DIMECRES

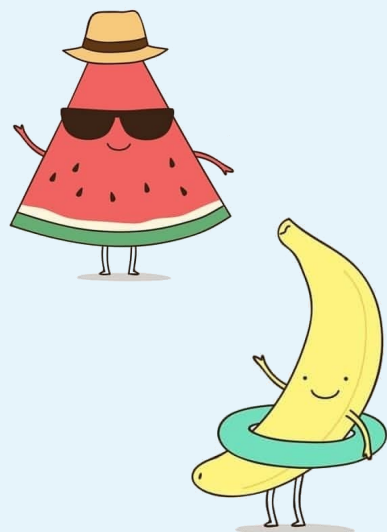
DIJOUS

DIVENDRES

El fi de curs ja hi és aquí i us desitgem unes bones vacances.

Fins aviat!

BON ESTIU!



1	2	3
Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Pèsols i patata saltats amb all
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb amanida	Llom al forn amb salsa de poma amb amanida	Escalopa de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8
	Arròs amb verdures i tomàquet	Bròquil i patata
	Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida	Contracuixa de gall dindi a la planxa amb amanida
	Fruita de temporada	logurt
13	14	15
Meló amb pernil	Arròs amb tomàquet	Llenties vermelles estofades
Fideuà de marisc amb all i oli	Truita a la francesa amb formatge i amanida	Nuggets de bròquil amb amanida
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22
Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Bròquil i patata	Hamburguesa de porc i vedella, pa, enciam, tomàquet (ketchup a gust)
Botifarra de pollastre amb bolets i amanida	Filet de lluç arrebossat amb amanida	Nuggets de pollastre - xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com


La Vostra Cuina
C A T E R I N G

SENSE GLUTEN

JUNY

DIJONS

DIMARTS

DIMECRES

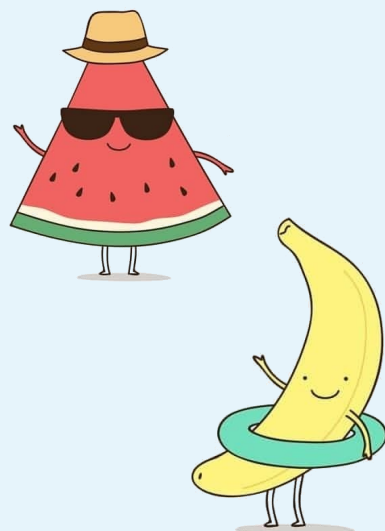
DIJOUS

DIVENDRES

El fi de curs ja hi és aquí i us desitgem unes bones vacances.

Fins aviat!

BON ESTIU!



1	2	3
Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Pèsols i patata saltats amb all
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb amanida	Llom al forn amb salsa de poma amb amanida	Tires de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8
Arròs amb verdures i tomàquet	Bròquil i patata	Cigrons estofats
Filet de lluç al forn amb all i julivert -amanida	Contracuixa de gall dindi a la planxa amb amanida	Bacallà al forn amb samfaina i amanida
Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
13	14	15
Meló amb pernil	Arròs amb tomàquet	Llenties vermelles estofades
Pasta sense gluten i ou a la marinera	Truita a la francesa amb formatge i amanida	Tires de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22
Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Bròquil i patata	Hamburguesa de porc i vedella, pa sense gluten, enciam, tomàquet (ketchup a gust)
Botifarra de pollastre amb bolets i amanida	Tires de peix (sense gluten, ou i llet) arrebossat amb enciam i pastanaga	Tires de pollastre (sense gluten, ou i llet) i xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

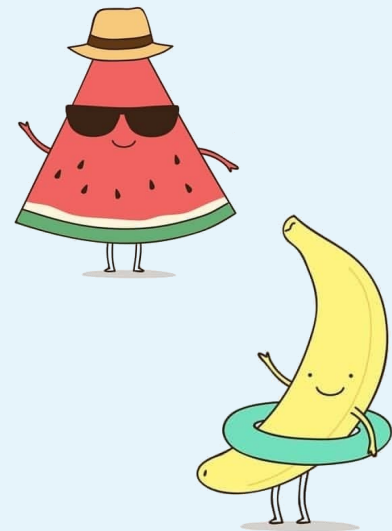
SENSE LLET

JUNY	DIJONS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
------	--------	---------	----------	--------	-----------

El fi de curs ja hi és aquí i us desitgem unes bones vacances.

Fins aviat!

BON ESTIU!



FESTA	6	7	1	2	3
		Arròs amb verdures i tomàquet	Bròquil i patata	Cigrons estofats	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)
		Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida	Contracuixa de gall dindi a la planxa amb amanida	Bacallà al forn amb samfaina i amanida	Vedella al forn amb amanida
		Fruita de temporada	logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	13	14	15	16	17
	Meló amb pernil	Arròs amb tomàquet	Llenties vermelles estofades	Macarrons integrals amb tomàquet	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa)
	Fideuà de marisc amb all i oli	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Tires de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Salmó al forn amb saltats de pebrots i amanida	Tires de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga
	logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	20	21	22		
	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Bròquil i patata	Hamburguesa de porc i vedella, pa, enciam, tomàquet (ketchup a gust)		
	Botifarra de pollastre amb bolets i amanida	Tires de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Tires de pollastre (sense gluten, ou i llet) i xips		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat sense llet		

*logurt:
- logurt de soja: Al·lèrgic proteïnes de la llet
- logurt sense lactosa: Intolerant lactosa

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.



VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



JUNY

DIJONS

DIMARTS

DIMECRES

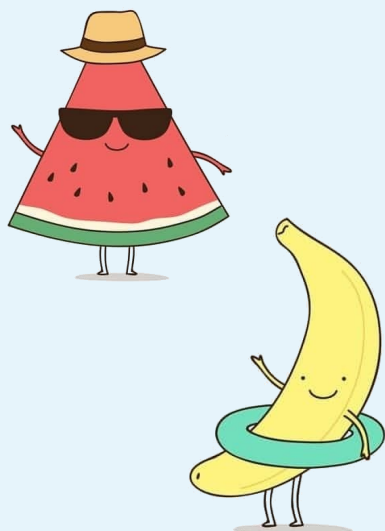
DIJOUS

DIVENDRES

El fi de curs ja hi és aquí i us desitgem unes bones vacances.

Fins aviat!

BON ESTIU!



			1	2	3
			Arròs INTEGRAL amb tomàquet Hamburguesa de cigrons i pollastre amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Pèsols i patata saltats amb all Escalopa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
6	7	8	9	10	
	Arròs amb verdures i tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Contracuixa de gall dindi a la planxa amb amanida logurt	Cigrons estofats Bacallà al forn amb samfaina i amanida Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina) Vedella al forn amb amanida Fruita de temporada	
13	14	15	16	17	
Crema de carbassó Fideuà de marisc amb all i oli logurt	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb formatge i amanida Fruita de temporada	Llenties vermelles estofades Nuggets de bròquil amb amanida Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Salmó al forn amb saltats de pebrots-amanida Fruita de temporada	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa) Tires de pollastre amb amanida Fruita de temporada	
20	21	22			
Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga) Botifarra de pollastre amb bolets i amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç arrebossat amb amanida Fruita de temporada	Hamburguesa de vedella, pa, enciam, tomàquet (ketchup a gust) Croquetes de bacallà Gelats			

FESTA



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

MÉS VIDA ACTIVA I SOCIAL

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...). Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a asseure's o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir. El sedentarisme es un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

La pràctica regular de l'activitat física té molts beneficis per als infants. A nivell físic, ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals i de l'aparell locomotor, ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir millor. Tots aquests aspectes afavoriran la prevenció de malalties cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis, en l'etapa adulta. A més a més, la pràctica regular d'activitat física millora la funció cognitiva, amb efectes sobre el rendiment escolar, l'autoestima, l'autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l'angoixa o la tristesa, i això proporciona benestar.

Finalment, l'activitat física és una eina per al desenvolupament social perquè fomenta la integració.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves duiguin a terme, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física, d'intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut, tant actualment com en el futur. Aquesta recomanació es pot dur a terme repartida durant el dia en períodes més curts fins a sumar 60 minuts.

En general, cal promoure el joc actiu i el moviment espontani en qualsevol ocasió, evitar al màxim les activitats sedentàries (trencar amb el sedentarisme cada hora), les posicions estàtiques repetides i l'ús continuat de pantalles.

Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- Pujant escales i evitant ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o monopati (sempre amb casc, si hi ha vies de transport segures) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació enlloc de la competitivitat i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tots els nens i nenes.
- Durant l'espai de migdia promovent activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família es pot passar una estona a la plaça després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física... També es poden incloure activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, reduint al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

EN ELS NOSTRES MENÚS DESTAQUEM:

- Presència de pasta i arròs integral
- Arròs integral del Delta de l'Ebre (proximitat)
- Presència de pa integral cada dia.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Oferim als centres la possibilitat de triar el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge per amanir.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192) Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00 — www.vostracuina.com



EMPRESA SOSTENIBLE

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrición per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses



I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Fruita de temporada amb un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita

JA HI SOM AL JUNY! ET PRESENTO LES FRUITES I VERDURES D'AQUEST MES



Albercoc



Enciam



Nectarina



Cirera



Meló



Carbassó



Cirera



Ceba



Mongeta tendra



Tomàquet



Cogombre



Pebrot verd



Préssec



Pastanaga

I PER SOPAR:



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR:
Cereals, patata o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o patata
Carn	Peix, ou o llegums
Peix	Carn magra, ou o llegums
Ou	Peix, carn magra o llegums
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita
Llegums	Peix, ou o carn magra





CATERING LA VOSTRA CUINA, S.L.
AVD/. EGARA, 50
08192 SANT QUIRZE DEL VALLES
TEL: 937.212.000
calidad@vostracuina.com

junio

Ingredients: MENU XALEST

DATA	PRIMERS	SEGONS	POSTRE
miércoles 1	Arròs integral amb tomàquet: INGREDIENTS: Aigua, arròs, tomàquet triturat (tomàquet, sal i àcid cítric), ceba, porro, all, sal, sucre i oli de gira-sol.	Enciam i blat de moro: Ingredients: enciam i blat de moro (blat de moro, sal, aigua). Hamburguesa de cigrons i pollastre: Ingredients: hamburguesa (carn de pollastre (50%), Cigrons cuits (50%) [cigrons, aigua, sal, segrestant (EDTA), i antioxidant (BISULFITO sòdic)], ceba, sal, midó de patata, dextrosa, SOJA , conservant (METABISULFIT de potassi i SULFIT sòdic), antioxidants (ascorbat sòdic, citrat sódicoi), colorant natural (ac.carmínico), espècies naturals, cereals sense gluten (4% mínim)).	Fruita:
Gramos:	446,5	120	
jueves 2	Mongeta tendra, patates i pastanaga: Ingredients: mongeta tendra, patates, pastanaga, sal, oli d'oliva.	Llom al forn amb salsa de poma: Ingredients: Llom, tomàquet triturat (tomàquet, àcid cítric i sal), ceba, pomes, porro, oli de girasol, pure de patates (Patata 99%, emulgent (E-471), estabilitzant (E-450i), extracte de cúrcuma, conservador (E-223) (SULFITS), antioxidant (E-304) i acidulant (E-330)), sal, sucre, vi, all, brandi, romaní, orenga, pebre vermell, farigola.	Fruita:
Gramos:	285,5	141,83	
viernes 3	Pèsols i patata saltejats amb all: Ingredients: Patata, pèsols, all, oli d'oliva i sal.	Enciam i pastanaga: Ingredients: Enciam i pastanaga ratllada (pastanaga, aigua, sal vinagre, sucre i acidulant (àcid cítric)) Pit de Pollastre Arrebossat: INGREDIENTS: Pit de pollastre, LLET , FARINA DE BLAT , PA ratllat (FARINA DE BLAT , aigua, llevat i sal), OU (OU de gallina, corrector de l'acidesa: àcid cítric, conservador: sorbat potàssic, benzoat sòdic), sal, oli de gira-sol.	Fruita:
Gramos:	336,5	95	
martes 7	Arros amb Verdures i Tomàquet: Ingredients: aigua, arròs, tomàquet triturat (tomàquet, sal i àcid cítric), ceba, porro, mongeta verda, jueva groga, pastanaga, albergínia, sucre, all, oli de girasol i sal	Filet de lluç al forn amb all i julivert: Ingredients: Filet de LLUÇ (LLUÇ , aigua, sal, estabilitzants E-450 i E-451), all, julivert, oli de gira-sol i sal.	Fruita:
Gramos:	444,83	121	
miércoles 8	BRÒQUIL I PATATA: Ingredients: Bròquil, patates, oli d'oliva i sal.	Contracuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre: Ingredients: gall dindi, patata, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli de girasol, oli d'orujó, sal i pebre.	logurt: IOGURT NATURAL: LLET pasteuritzada, sucre (8%), LLET desnatada en pols i ferments LÀCTICS
Gramos:	331,67	374,12	



CATERING LA VOSTRA CUINA, S.L.
AVD/. EGARA, 50
08192 SANT QUIRZE DEL VALLES
TEL: 937.212.000
calidad@vostracuina.com

junio

Ingredients: MENU XALEST

DATA	PRIMERS	SEGONS	POSTRE
jueves 9	Cigrons estofats amb pastanaga i patates: INGREDIENTS: cigrons, passatge (tomàquet triturat (tomàquet, àcid cítric i sal), ceba, porro, all, sucre, sal), patates, pastanagues, oli de gira-sol, aigua i sal.	Bacallà amb samfaina: Ingredients: BACALLÀ (BACALLÀ , sal, aigua, àcid cítric), farina de BLAT , pa rallat (farina de BLAT , llevat i aigua), carbassó, pebrot vermell, albergínia, ceba, tomàquet triturat (tomàquet, sal i àcid cítric) oli de girasol i sal.	Fruita:
Gramos:	325,08	438,12	
viernes 10	Amanida de Pasta: INGREDIENTS: Pasta (sèmola de BLAT , tomaquèt i espinacs. Pot contenir traces d' OU), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre i sal), TONYINA (TONYINA , oli de gira-sol i sal), palets de surimi (PEIX blanc (Nemipterus spp, saurida spp, Priacanthus tayenus), estabilitzant (E-451i), aigua, midó de BLAT , sal, clara d' OU en pols, extracte de CRANC (CRUSTACI), estabilitzant (E-420), sake dolç, SOJA , potenciadors de sabor (E-621, E-635), colorant (E-120, E-150d, E-160c, E-171)), salsa rosa (Ketchup (tomàquet, xarop de glucosa-fructosa, vinagre, sal, midó modificat, aroma i conservadors (sorbit potàssic i benzoat sòdic)), OU en pols (OU sencer 88%, albúmina d' OU 12%), oli de gira-sol, brandi)),oli d'oliva, sal.	Rodo de Vedella al Forn: Ingredients: Rodó de vedella, oli de girasol, tomàquet triturat (tomàquet, sal i àcid cítric), ceba, porro, pastanaga, sucre, puré de patates (Patata 99%, emulgent (E-471), estabilitzant (E-450i), extracte de cúrcuma, conservador (E-223) (SULFITS), antioxidant (E-304) i acidulant (E-330)), vi (SULFITS), brandi (SULFITS), all, sal, pebre, farigola, pebre vermella, orenga, pebre, romaní.	Fruita:
Gramos:	109,33	142,89	
lunes 13	Fideuà Marinera amb allioli: Ingredients: aigua, fideus (farina de BLAT . Pot contenir traces d' OU), tomàquet triturat (tomàquet, sal i àcid cítric), tira de POTA (Tires de POTÓN , aigua, sal, acidulant E-330, estabilitzador E-331, corrector d'acidesa E-500), preparat paella (Carn de MUSCLO , anella de POTA , GAMBETA , CLOÏSSA , ESCAMARLÀ , SULFITS (E-222, E-223), corrector d'acidesa (E-330), estabilitzant E-452)), pebrot, ceba, porro, brou de PEIX (sal, fècula de blat de moro, potenciador de sabor (glutamat monosòdic), sucre, greix vegetal hidrogenat de palma, extracte de proteïnes vegetals de SOJA , extracte de llevat, aroma de PEIX , GAMBA deshidratada, ceba, colorants naturals (E-150d y E-160c), espècies (cúrcuma)), all, oli de gira-sol i sal. ALI OLI: OU , oli de gira-sol, aigua, all, dextrosa, sal, ALBÚMINA , oli d'oliva, aromes, espessidor: goma xantana, potenciador del sabor: glutamat monosòdic, àcid cítric, colorant: betacarotè. Melo amb Pernil: ingredients: melo, pernil salat (Pernil, sal, sucre, conservadore (E-252, E-250), antioxidant (E-301).		logurt: IOGURT NATURAL: LLET pasteuritzada, sucre (8%), LLET desnatada en pols i ferments LÀCTICS
Gramos:	165	0	



CATERING LA VOSTRA CUINA, S.L.
AVD/. EGARA, 50
08192 SANT QUIRZE DEL VALLES
TEL: 937.212.000
calidad@vostracuina.com

junio

Ingredients: MENU XALEST

DATA	PRIMERS	SEGONS	POSTRE
martes 14	Arròs amb Tomàquet: INGREDIENTS: aigua, arròs, tomàquet triturat (tomàquet, sal i àcid cítric), ceba, porro, all, sal, sucre i oli de girasol.	Enciam i tomàquet: Ingredients: Enciam i tomàquet Truita a la francesa amb formatge: Ingredients: OU líquid pasteuritzat, FORMATGE (10%) (LLET pasteuritzada de vaca, sal, ferments làctics, quall, àcid cítric, conservant (E-251), clorur de calci (E-509), colorant (E-160a, E-160b), antiagloremante (E-460)), oli de gira-sol, sal, midó modificat, conservador (diacetat sòdic), cultiu àcid làctic, estabilitzant (goma xantana) i antioxidant (àcid cítric).	Fruita:
Gramos:	424,83	75	
miércoles 15	Llenties estofades amb patates: INGREDIENTS: Llenties, patates, aigua, tomàquet triturat (tomàquet, àcid cítric i sal), ceba, porro, pastanaga, all, sucre, oli de gira-sol i sal.	Nuggets de bròquil: Ingredients: Nuguets de bròquil (bròquil (34%), FORMATGE (13%), pa ratllat (farina de BLAT , aigua, llevat, sal), oli de gira-sol, porro, NATA , patates deshidratades, aigua, OU en pols, LLET desnatada en pols, farina de BLAT , brou de verdures (sal, dextrosa, espècies, llevat), midó de blat de moro, sal iodada (sal, iodato potàssic), pebre blanc) i oli de girasol. Enciam i blat de moro: Ingredients: enciam i blat de moro (blat de moro, sal, aigua).	Fruita:
Gramos:	375,08	105	
jueves 16	Pasta integral amb tomàquet: Ingredients: Pasta integral - espirals, macarrons, tallarines- (FARINA DE BLAT i aigua. Pot contenir traces de OU), tomàquet triturat (tomàquet, àcid cítric i sal), ceba, porro, all, sal, sucre, oli de gira-sol. POT TENIR TRACES D'OU	Salmó al Forn: Ingredients: SALMÓ (SALMÓ , aigua), oli d'orujó, sal, all i julivert.	Fruita:
Gramos:	164,25	206,5	
viernes 17	Ensalada russa: Ingredients: patata, pèsols, pastanaga, TONYINA (TONYINA , oli de girasol i sal), mahonesa (OU , oli de girasol), olives verdes (olives, aigua, sal, acidificants: àcid làctic i àcid cítric i antioxidant: àcid ascòrbic), olives negres (olives negres, aigua, sal, acidulant: E-270 i estabilitzant: E-579) i sal.	Enciam i pastanaga: Ingredients: Enciam i pastanaga ratllada (pastanaga, aigua, sal vinagre, sucre i acidulant (àcid cítric)) Tires de pollastre arrebossades: INGREDIENTS: Pit de pollastre, LLET , farina de BLAT , PA ratllat (farina de BLAT , sucre, greix vegetals, sal i llevat), OU (OU de gallina, sorbat potàssic, benzoat sòdic, ascorbat sòdic, corrector d'acidesa), sal, oli de gira-sol.	Fruita:
Gramos:	309,69	171,67	
lunes 20	Arròs 3 delícies: Ingredients: arròs, aigua, blat de moro (blat de moro, sal, aigua, sucre, acid cítric), pèsols, pastanaga, all, oli de girasol i sal.	Botifarra de pollastre i rovellons: Ingredients: botifarra (carn de pollastre, sal, fècula de patata, dextrosa, dextrina, SOJA , conservant (SULFIT E-224), antioxidant (ascorbat sòdic E-301, citrat sòdic E-331iii), colorant (E-120), especies naturals), bolets, oli de girasol i sal.	Fruita:
Gramos:	144,17	250	



CATERING LA VOSTRA CUINA, S.L.
AVD/. EGARA, 50
08192 SANT QUIRZE DEL VALLES
TEL: 937.212.000
calidad@vostracuina.com

junio
Ingredients: MENU XALEST

DATA	PRIMERS	SEGONS	POSTRE
martes 21	BRÒQUIL I PATATA: Ingredients: Bròquil, patates, oli d'oliva i sal.	Filet de Lluç Arrebossat: INGREDIENTS: Filet de LLUÇ (LLUÇ, aigua, sal, estabilitzants E-450 i E-451), farina de BLAT, PA ratllat (farina de BLAT, llevat, aigua, sal. Pot contenir traces de SÈSAM, SOJA, SULFITS), OU (OU de gallina, corrector de l'acidesa: àcid cítric, conservador: sorbat potàssic, benzoat sòdic), LLET, sal i oli de gira-sol. Enciam i pastanaga: Ingredients: Enciam i pastanaga ratllada (pastanaga, aigua, sal vinagre, sucre i acidulant (àcid cítric))	Fruita:
Gramos:		331,67	159,67



CATERING LA VOSTRA CUINA, S.L.
AVD/. EGARA, 50
08192 SANT QUIRZE DEL VALLES
TEL: 937.212.000
calidad@vostracuina.com

junio

Ingredients: MENU XALEST

DATA	PRIMERS	SEGONS	POSTRE
miércoles 22		Nuggets de Pollastre: Ingredients: Nuggets de pollastre (Carn de pollastre (40%) farina de BLAT, aigua, oli gira-sol, cansalada, proteïna texturitzada de SOJA, fibra de SOJA, midó de blat de moro, sal, espessidors (E407, E407a i E412), sucre, espècies, estabilitzant (E450), antioxidant (E301), dextrosa, aroma llimona, acidulant (E330)) i oli de gira-sol. Pot contenir traces de: OU, PEIX, CRUSTACIS, MOL·LUSC, LLET, API, MOSTASSA, SULFITS. Hamburguesa de vedella i porc a la planxa (CB): Ingredients: Carn de vedella i porc, aigua, proteïna de SOJA, fibra de BLAT (SENSE GLUTEN), sal, mido de blat de moro, farina d'arròs, all, julivert, dextrosa, espècies, conservador (SULFIT) (E-224), antioxidant (E-331, E-310), colorant (E-120).	Gelat: HELADOS CONO DE VAINILLA Y CHOCOLATE Ingredients: Leche en polvo desnatada reconstituïda, galleta 14,4% (harina de trigo, azúcar, grasa vegetal (contiene grasa de palma y/o grasa de coco), emulgente (E-322), sal y colorante (E-150a)), cobertura de cacao 10,5% (azúcar, grasas vegetales (coco, palma y girasol en proporción variable), cacao desgrasado en polvo, emulgente (E-322), aroma y aroma natural de vainilla), azúcar, grasas vegetales (coco y palma en proporción variable), cobertura de cacao 5,2% (grasas vegetales (coco, palma y girasol en proporción variable), azúcar, cacao desgrasado en polvo, leche en polvo desnatada, emulgente (E-322) y aroma (vainillina)), jarabe de glucosa, lactosa y proteínas de la leche, cacao en polvo, bolitas de cereales bañadas con chocolate 1,3% (Chocolate 33.5% (pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, materia grasa láctea anhidra, emulgente (E-322) y aroma natural de vainilla), Chocolate con leche 25.5% (azúcar, manteca de



CATERING LA VOSTRA CUINA, S.L.
AVD/. EGARA, 50
08192 SANT QUIRZE DEL VALLES
TEL: 937.212.000
calidad@vostracuina.com

junio
Ingredients: MENU XALEST

DATA	PRIMERS	SEGONS	POSTRE
			cacao, leche entera en polvo, pasta de cacao, lactosuero en polvo, emulgente (E-322), especias y aroma natural de vainilla), Chocolate blanco 25.5% (azúcar, manteca de cacao, leche entera en polvo, lactosuero en polvo, emulgente (E-322) y aroma natural de vainilla), cereales crujientes (harina de trigo, azúcar, harina de malta de trigo, almidón (trigo), gasificante (E-500ii), sal, manteca de cacao y aroma natural de vainilla), jarabe de glucosa, azúcar, agente de recubrimiento (E-414), almidón modificado y grasa vegetal (coco)), emulgente (E-471), estabilizantes (E-410 y E-407), aromas, colorantes (E-160b y E-100) y sal. ALÉRGENOS: Contiene cereales con gluten, leche y sus derivados (incluida lactosa) y soja. Puede contener trazas de frutos de cáscara y cacahuetes.
Gramos:		0	148,33