Al·lèrgia Ou

EBM EL PETIT ROURE

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	**3** 303 *Kcal* 17,0 *Gr* 7,6 *AGS* 14,9 *Prot* 20,8 *HC* Coliflor ECO i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13 Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**4** 298 *Kcal* 9,2 *Gr* 3,1 *AGS* 17,1 *Prot* 34,3 *HC* Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**5** 290 *Kcal* 7,5*Gr* 1,3 *AGS* 15,0 *Prot* 41,3 *HC* Arròs amb tomàquet Gallineta al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	**6** 171 *Kcal* 1,4 *Gr* 0,1 *AGS* 14,7 *Prot* 25,2 *HC* Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou 8T-10 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 350 *Kcal* 15,4 *Gr* 6,9 *AGS* 11,9 *Prot* 40,5 *HC* Arròs amb verdures i tomàquet Botifarra de porc 8T-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**10** 260 *Kcal* 5,8 *Gr* 2,0 *AGS* 18,4 *Prot* 32,2 *HC* Llenties estofades amb verdures Filet de lluç enfarinat 1-4-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	**11** 368 *Kcal* 8,5 *Gr* 3,4 *AGS* 19,0 *Prot* 54,7 *HC* Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T Pernilets de pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada	**12** 223 *Kcal* 9,9*Gr* 2,2 *AGS* 15,9 *Prot* 16,3 *HC* Crema de carbassa i mongeta seca 13 Gall d'indi a la planxa Enciam i tomàquet Iogurt natural 2	**13** 296 *Kcal* 8,3 *Gr* 1,1 *AGS* 13,7 *Prot* 25,4 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
16 244 *Kcal* 9,6 *Gr* 2,9 *AGS* 12,2 *Prot* 26,3 *HC* Crema de carbassó Filet de lluç amb patates 4 Fruita de temporada	**17** 278 *Kcal* 9,9 *Gr* 1,6 *AGS* 17,0 *Prot* 32,0 *HC* Paella de verdures Bacallà al forn 4-13T Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**18** 357 *Kcal* 10,5 *Gr* 3,1 *AGS* 22,4 *Prot* 40,5 *HC* Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	**19** 397 *Kcal* 13,5*Gr* 6,5 *AGS* 20,5 *Prot* 48,0 *HC* Pasta integral amb salsa de carbassa 1-8T-11T Llom a la planxa amb salsa Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**20** 227 *Kcal* 6,1 *Gr* 1,6 *AGS* 13,3 *Prot* 28,8 *HC* Bròquil ECO i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampiyons Fruita de temporada
23 155 *Kcal* 7,7 *Gr* 1,3 *AGS* 4,4 *Prot* 15,2 *HC* Crema de pastanaga Filet de tilàpia al forn Enciam i olives negres Iogurt natural 2	**24** 166 *Kcal* 5,4 *Gr* 1,1 *AGS* 3,2 *Prot* 25,5 *HC* Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** 329 *Kcal* 10,9 *Gr* 3,0 *AGS* 16,7 *Prot* 36,8 *HC* Mongetes seques estofades amb verdures Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada	**26** 423 *Kcal* 11,5*Gr* 1,9 *AGS* 15,2 *Prot* 49,8 *HC* Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir 8T Salmó al forn 4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	**27** 298 *Kcal* 9,1 *Gr* 3,4 *AGS* 14,0 *Prot* 40,0 *HC* Arròs amb tomàquet Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita de temporada
30 378 *Kcal* 14,2 *Gr* 1,4 *AGS* 17,8 *Prot* 42,5 *HC* Llenties estofades amb verdures Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada				

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

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

VOSTRA CUINA
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara,50 (08192)- Sant Quirze del Vallès
Tel. 937212000 www.vostracuina.com