La Vostra Cuina
CATERING

ONZE DE SETEMBRE: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Cigrons **ECO** estofats amb verdures Pollastre al forn amb llorer i llimona i amanida de tomàquet i soja Fruita de temporada	Coliflor amb patata Maires a l'andalusa amb enciam i quinoa Iogurt	Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i remolatxa Fruita de temporada	Espirals a la anglesa (mantega, formatge, orenga i all) Filet de lluç a la marinera (gambes i pèsols) Fruita de temporada

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA		Mongeta seca saltejada amb bacó Bacallà a la llauna amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Truita de patates amb tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada	Crema de porros Broqueta de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties estofades amb verdures Hamburguesa d'espinacs amb tomàquet i quinoa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Truita de formatge amb enciam i pastanaga Iogurt	Espaguetis amb pesto Peix fresc al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga fresca Gall dindi estofat amb xampinyons i cigrons Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada

Dilluns 21
Menú Nadal
Sopa de Nadal amb galets Pollastre amb panses i prunes Patates xips Natilles i neules

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

SENSE GLUTEN: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Cigrons **ECO** estofats amb verdures Pollastre al forn amb llorer i llimona i amanida de tomàquet i soja Fruita de temporada	Coliflor amb patata Maires a l'andalusa* amb enciam i quinoa Iogurt	Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i remolatxa Fruita de temporada	Espirals (s/gluten) a la anglesa (mantega, formatge, orenga i all) Filet de lluç a la marinera (s/gluten) (gambes i pèsols) Fruita de temporada

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA		Mongeta seca saltejada amb bacó Bacallà a la llauna amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta (s/gluten) Truita de patates amb tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada	Crema de porros Broqueta de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties estofades amb verdures Fingers de pollastre sense gluten amb tomàquet i quinoa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Truita de formatge amb enciam i pastanaga Iogurt	Espaguetis (s/gluten) amb pesto (s/gluten) Peix fresc al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga fresca Gall dindi estofat amb xampinyons i cigrons Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Fingers de peix sense gluten amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada

Dilluns 21
Menú Nadal

Sopa de Nadal amb galets (s/gluten)

Pollastre amb panses (s/gluten) i prunes

Patates xips

Natilles (s/gluten)

Incloem pa sense gluten.

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

*Arrebossat pel cuiner sense gluten, llet ni ou.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

SENSE LACTOSA NI PLV: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Cigrons **ECO** estofats amb verdures Pollastre al forn amb llorer i llimona i amanida de tomàquet i soja Fruita de temporada	Coliflor amb patata Maires a l'andalusa* amb enciam i quinoa Iogurt de soja	Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Hamburguesa de vedella (s/lactosa ni plv) a la planxa amb tomàquet i remolatxa Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet Filet de lluç a la marinera (gambes i pèsols) Fruita de temporada

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA		Mongeta seca saltejada amb bacó (s/lactosa ni plv) Bacallà a la llauna amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Truita de patates amb tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada	Crema de porros (s/lactosa ni plv) Broqueta de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt de soja

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties estofades amb verdures Nuguets de bròquil amb tomàquet i quinoa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Truita de formatge amb enciam i pastanaga Iogurt de soja	Espaguetis amb pesto (s/ lactosa ni plv) Peix fresc al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga fresca (s/ lactosa ni plv) Gall dindi estofat amb xampinyons i cigrons Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Fingers de peix sense gluten amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada

Dilluns 21
Menú Nadal
Sopa de Nadal amb galets (s/lactosa ni plv) Pollastre amb panses i prunes Patates xips Natilles de soja

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

*Arrebossat pel cuiner sense gluten, llet ni ou.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

SENSE OU: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Cigrons **ECO** estofats amb verdures Pollastre al forn amb llorer i llimona i amanida de tomàquet i soja Fruita de temporada	Coliflor amb patata Maires a l'andalusa* amb enciam i quinoa Iogurt	Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i remolatxa Fruita de temporada	Espirals (s/ou) a la anglesa (mantega, formatge, orenga i all) Filet de lluç a la marinera (gambes i pèsols) Fruita de temporada

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA		Mongeta seca saltejada amb bacó Bacallà a la llauna amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta (s/ou) Gall dindi planxa amb tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada	Crema de porros Broqueta de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties estofades amb verdures Fingers de pollastre sense gluten amb tomàquet i quinoa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Iogurt	Espaguetis (s/ou) amb pesto Peix fresc al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga fresca Gall dindi estofat amb xampinyons i cigrons Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Fingers de peix sense gluten amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada

Dilluns 21 **Menú Nadal**
Sopa de Nadal amb galets (s/ou) Pollastre amb panses i prunes Patates xips Natilles (s/ou)

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

*Arrebossat pel cuiner sense gluten, llet ni ou.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

SENSE PEIX NI MARISC: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Cigrons **ECO** estofats amb verdures Pollastre al forn amb llorer i llimona i amanida de tomàquet i soja Fruita de temporada	Coliflor amb patata Gall dindi arrebossat amb enciam i quinoa Iogurt	Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i remolatxa Fruita de temporada	Espirals a la anglesa (mantega, formatge, orenga i all) Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA		Mongeta seca saltejada amb bacó Gall dindi planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Truita de patates amb tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada	Crema de porros Broqueta de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties estofades amb verdures Nuguets de bròquil amb tomàquet i quinoa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Truita de formatge amb enciam i pastanaga Iogurt	Espaguetis amb pesto Pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga fresca Gall dindi estofat amb xampinyons i cigrons Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada

Dilluns 21
Menú Nadal
Sopa de Nadal amb galets Pollastre amb panses i prunes Patates xips Natilles i neules

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

SENSE FRUCTOSA: DESEMBRE

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Patates amb oli d'oliva i orenga Pollastre al forn amb llorer i amanida de enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre	Coliflor amb patata Maires al forn amb enciam i quinoa Iogurt natural sense sucre	Arròs amb tonyina Hamburguesa de vedella a la planxa amb encima i olives Iogurt natural sense sucre	Espirals a la anglesa (mantega, formatge, orenga i poc all) Filet de lluç forn Iogurt natural sense sucre
Dilluns 7	**Dimarts 8**	**Dimecres 9**	**Dijous 10**	**Divendres 11**
FESTA		Patates amb oli d'oliva i orenga Bacallà al forn amb enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre	Brou d'au amb pasta Truita de patates amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó Broqueta de pollastre amb enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre
Dilluns 14	**Dimarts 15**	**Dimecres 16**	**Dijous 17**	**Divendres 18**
Patates amb oli d'oliva i orenga Gall dindi planxa o forn amb tomàquet i quinoa Iogurt natural sense sucre	Mongeta tendra amb patata Truita de formatge amb enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre	Espaguetis amb formatge Peix fresc al forn amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó Gall dindi planxa o forn amb xampinyons Iogurt natural sense sucre	Arròs blanc amb julivert i oli d'oliva Pollastre planxa o forn amb cogombre i enciam Iogurt natural sense sucre
Dilluns 21 **Menú Nadal**				
Sopa de Nadal amb galets Pollastre al forn Patates xips Iogurt natural sense sucre				

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

DIABÈTIC 5R: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Cigrons (150g=3R) **ECO** estofats amb verdures + patata (50g=1R) Pollastre al forn amb llorer i toc llimona i amanida de tomàquet i soja Fruita de temporada (1R)	Coliflor amb patata (75g=1.5R) Maires a l'andalusa (15g farina/pa rallat=1R) amb enciam i quinoa(48g=1R) Iogurt (1.5R)	Arròs (114g=3R) 3 delícies (pastanaga, blat de moro (25g=0.5R) i pèsols (50g=0.5R)) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i remolatxa Fruita de temporada (1R)	Espirals (150g=3R) a la anglesa (mantega, formatge, orenga i all) Filet de lluç a la marinera (gambes i pèsols (100g=1R) sense farina Fruita de temporada(1R)

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTA		Mongeta seca (175g=3.5R) saltejada amb bacó Bacallà a la llauna amb enciam i blat de moro (25g=0.5R) Fruita de temporada (1R)	Brou d'au amb pasta (100g=2R) Truita de patates (100g=2R) amb tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada (1R)	Crema de porros (175g=3.5R) Broqueta de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt (1.5R)

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties estofades (100g=2R) amb verdures sense patata Nuguets de bròqui (3 unitats=1R) amb tomàquet i quinoa (48g=1R) Fruita de temporada (1R)	Mongeta tendra amb patata (175g=3.5R) Truita de formatge amb enciam i pastanaga Iogurt (1.5R)	Espaguetis (200g=4R) amb tomàquet Peix fresc al forn amb samfaina Fruita de temporada (1R)	Crema de carbassa i pastanaga fresca (150g=3R) Gall dindi estofat amb xampinyons i cigrons (50g=1R) Fruita de temporada (1R)	Arròs ECO integral **(100g=2.5R)** amb salsa de tomàquet Fingers de peix sense gluten (78g, 2,5 unitats=1R) amb tomàquet i blat de moro (25g=0.5R) Fruita de temporada(1R)

Dilluns 21
Menú Nadal

Sopa de Nadal amb galets (125g=2.5R)

Pollastre al forn

Patates xips (20g=1R)

Iogurt (1.5R)

El gramatge mencionat al menú sempre **és en cuit** (pasta, patata, arròs, llegums, cereals , etc)

- 1R de fruita = **100g** kiwi, mandarina, poma, préssec, taronja, nectarina, pera, pinya natural, cireres
- 1R de fruita = **200g** meló, maduixes, síndria
- 1R de fruita = **50g** plàtan, raïm

Les racions pautades han estat extretes de la Fudanción para la Diabetes. www.fundaciondiabetes.org

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

- Pa, galetes o cereals d'esmorzar
- Llet, iogurt o formatge
- Fruites o suc

PER BERENAR TENIM:

- Pa, galetes o cereals
- Pa amb embotits, xocolata, formatge *(adapta el teu berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia).*
- Llet, iogurt, formatge/fruita o suc

I PER SOPAR:

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs amb tomàquet Peix blau al forn amb juliana de verdures Fruita de temporada	Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	SOPA DE CEBA Peix blanc amb allada i xampinyons Fruita de temporada / Iogurt	Crema de verdures de temporada Remenat de gambetes i alls tendres amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 7	**Dimarts 8**	**Dimecres 9**	**Dijous 10**	**Divendres 11**
FESTA		Patata al vapor amb crema suau de formatge Tires de pollastre al forn amb sèsam i amanida Fruita de temporada	PLAT ÚNIC Pizza casolana de tonyina, ceba, olives i formatge amb amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt	Verdura bullida amb patata Peix blanc al forn amb llit de porro i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 14	**Dimarts 15**	**Dimecres 16**	**Dijous 17**	**Divendres 18**
Arròs saltejat amb bolets de temporada Peix blau a la planxa amb julivert i hummus de carbassa Fruita de temporada/ Iogurt	Saltejat de patata, carbassó, pastanaga, pernil dolç i ceba Gall dindi al forn amb pebrot Fruita de temporada	Quinoa amb verdures Truita de formatge amb amanida verda Fruita de temporada /Iogurt	Sopa de brou amb pasta Peix blanc amb salsa verda i verdures Fruita de temporada / Iogurt	Bròquil amb mantega de fruits secs i poma Hamburguesa de cigrons amb tomàquet, encima i formatge Fruita de temporada
Dilluns 21				
Hummus amb crudités Làmines de patata al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga Fruita				

RECEPTA DEL MES: DESEMBRE

SOPA DE CEBA

Ingredients

- 500 g de ceba blanca
- 70 g de mantega
- 1 cullerada de farina
- 100 ml de vi blanc
- 2 l d'aigua o brou de carn
- 2 llesques de pa casolà
- 100 g de formatge gruyère ratllat
- Farigola i llorer
- Sal, pebre blanc i nou moscada al gust

Elaboració

- Comencem tallant la ceba en rodanxes finetes. Fiquem la mantega a una olla i quan estigui desfeta i surtin bombolles afegim els trossos de ceba i ho remenem bé. Baixem a foc baix i continuem remenant perquè no s'enganxi. També podem afegir una mica d'aigua si veiem que s'enganxa a l'olla.
- Parem de sofregir la ceba quan estigui caramel·litzada al nostre gust, tot i que això pot trigar una mica. En aquest moment afegim la farina i deixem que es torri per després afegir també el vi blanc. Ho remenem tot ben remenat.
- Afegim la resta dels ingredients a l'olla amb la ceba i ho deixem a foc baix durant uns 45 minuts aproximadament. Important: la sopa ha de quedar amb un color semblant al caramel.
- Servim la sopa de ceba en bols aptes per anar al forn i a sobre de cada ració afegim les llesques de pa torrat i el formatge ratllat. Ho fiquem al forn per gratinar el formatge i ja podem servir la sopa.

Font: Fundació Alicia

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS - TEL. 93 721 20 00 -www.vostracuina.com