JAUME VILADOMS
CENTRE EDUCATIU

MENÚ SENSE GLUTEN: SETEMBRE

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb verdures	Bròquil i patata	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta sense gluten	Meló amb pernil
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	*Llom arrebossat amb enciam i olives	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Bacallà al forn amb samfaina	Broquetes de gall dindi amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Crema de carbassó	FESTA	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada amb patates		Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	*Fingers de pollastre amb enciam i tomàquet	Truita de patata amb enciam i blat de moro
Gelat/Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Sopa de peix amb arròs	Coliflor i patata	Crema de carbassa	Arròs amb peix	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Truita de patata amb enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdures	Llom al forn amb patates	*Fingers de pollastre amb enciam i olives	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i pastanaga
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Arròs amb xampinyons	Brou d'au amb pasta sense gluten	Espinacs amb patates saltejades amb pernil dolç	Crema de verdures de temporada	Pèsols i patates
Pollastre a la llimona amb enciam i olives	Ous remenats amb patates i pernil dolç	Mandonguilles a la jardinera (patata, pastanaga i pèsols)	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	*Llenguadina arrebossada amb enciam i tomàquet
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

*Sense gluten

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

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

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

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26..03850-B
AV. ÈGARA 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÉS - TEL: 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

JAUME VILADOMS
CENTRE EDUCATIU

MENÚ SENSE OU: SETEMBRE

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb verdures	Bròquil i patata	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta sense ou	Meló amb pernil
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	*Llom arrebossat amb enciam i olives	Pit de pollastre a les fines herbes	Bacallà al forn amb samfaina	Broquetes de gall dindi amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Crema de carbassó	FESTA	Pasta sense ou amb tomàquet i formatge	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada amb patates		Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	*Fingers de pollastre amb enciam i tomàquet	Fricandó de vedella amb bolets
Gelat/Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Sopa de peix amb arròs	Coliflor i patata	Crema de carbassa	Arròs amb peix	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Pollastre al forn amb amanida	Gall dindi estofat amb verdures	Llom al forn amb patates	*Fingers de pollastre amb enciam i olives	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i pastanaga
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Arròs amb xampinyons	Brou d'au amb pasta sense ou	Espinacs amb patates saltejades amb pernil dolç	Crema de verdures de temporada	Pèsols i patates
Pollastre a la llimona amb enciam i olives	Rodó de vedella amb xampinyons	Mandonguilles a la jardinera (patata, pastanaga i pèsols)	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	*Llenguadina arrebossada amb enciam i tomàquet
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

*Sense 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).

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

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

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26..03850-B
AV. ÈGARA 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÉS - TEL: 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

JAUME VILADOMS
CENTRE EDUCATIU

MENÚ SENSE LLET: SETEMBRE

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb verdures	Bròquil i patata	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta	Meló amb pernil
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	*Llom arrebossat amb enciam i olives	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Bacallà al forn amb samfaina	Broquetes de gall dindi amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat d'aigua
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Crema de carbassó		Macarrons amb tomàquet	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada amb patates	FESTA	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	*Fingers de pollastre amb enciam i tomàquet	Truita de patata amb enciam i blat de moro
Gelat d'aigua/Iogurt de soja		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Sopa de peix amb arròs	Coliflor i patata	Crema de carbassa	Arròs amb peix	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Truita de patata amb enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdures	Llom al forn amb patates	*Fingers de pollastre amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Iogurt sense lactosa/Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Arròs amb xampinyons	Brou d'au amb pasta	Espinacs amb patates saltejades amb pernil dolç	Crema de verdures de temporada	Pèsols i patates
Pollastre a la llimona amb enciam i olives	Ous remenats amb patates i pernil dolç	Mandonguilles a la jardinera (patata, pastanaga i pèsols)	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	*Llenguadina arrebossada amb enciam i tomàquet
Iogurt sense lactosa/Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

*Sense llet

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

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

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

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26..03850-B
AV. ÈGARA 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÉS - TEL: 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

JAUME VILADOMS
CENTRE EDUCATIU

MENÚ HALAL: SETEMBRE

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb verdures	Bròquil i patata	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta	Crema de verdures de temporada
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Barretes de lluç amb amanida	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Bacallà al forn amb samfaina	Broquetes de gall dindi amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Crema de carbassó	FESTA	Macarrons amb tomàquet i formatge	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada amb patates		Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet	Truita de patata amb enciam i blat de moro
Gelat/Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Sopa de peix amb arròs	Coliflor i patata	Crema de carbassa	Fideuà de marisc	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Truita de patata amb enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdures	Truita a la francesa amb amanida	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i olives	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i pastanaga
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Arròs amb xampinyons	Brou d'au amb pasta	Espinacs amb patates saltejades amb all	Crema de verdures de temporada	Pèsols i patates
Pollastre a la llimona amb enciam i olives	Ous remenats amb patates	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Llenguadina arrebossada amb enciam i tomàquet
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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).

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

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

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26..03850-B
AV. ÈGARA 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÉS - TEL: 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

JAUME VILADOMS
CENTRE EDUCATIU

MENÚ SENSE CARN: SETEMBRE

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb verdures	Bròquil i patata	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta	Gaspatxo
Truita d'espinacs amb tomàquet al forn	Barretes de lluç amb amanida	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Bacallà al forn amb samfaina	Lluç a la planxa amb patates panaderes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Crema de carbassó	FESTA	Macarrons amb tomàquet i formatge	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs amb tomàquet
Bacallà amb samfaina		Truita de carbassó amb amanida	Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet	Truita de patata amb enciam i blat de moro
Gelat/Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Sopa de peix amb arròs	Coliflor i patata	Crema de carbassa	Fideuà de marisc	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Truita de patata amb enciam i olives	Barretes de lluç amb amanida	Truita a la francesa amb amanida	Maires amb saltat de verdures	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i pastanaga
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Arròs amb xampinyons	Sopa de verdures amb pasta	Espinacs amb patates saltejades amb all	Crema de verdures de temporada	Pèsols i patates
Barretes de verdures amb amanida	Ous remenats amb patates	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Truita paisana amb carbassó a la romana	Llenguadina arrebossada amb enciam i tomàquet
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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).

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

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

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26..03850-B
AV. ÈGARA 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÉS - TEL: 93 721 20 00 -www.vostracuina.com

JAUME VILADOMS
CENTRE EDUCATIU

MENÚ VEGETARIÀ: SETEMBRE

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb verdures	Bròquil i patata	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta	Gaspatxo
Hamburguesa de coliflor amb amanida	Yakisoba	Paella d'arròs integral amb bolets	Vichyssoise	Seitan amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Crema de carbassó	FESTA	Macarrons amb tomàquet	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties		Cigrons saltejats amb espinacs i all	Hamburguesa de coliflor amb amanida	Saltat de verdures amb seitan
Gelat/Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Sopa de verdures amb arròs	Coliflor i patata	Crema de carbassa	Mongeta tendra i patata saltejats amb all	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto	Mezclum de verdures amb daus de tofu	Amanida d'arròs amb fruita seca	Hamburguesa de coliflor amb amanida	Amanida de crudités i germinats
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Arròs amb xampinyons	Mongetes seques amanides	Espinacs amb patates saltejades amb all	Crema de verdures de temporada	Pèsols i patates
Barretes de verdures amb amanida	Seitan amb verdures	Paella d'arròs integral i bolets	Hamburguesa de coliflor amb amanida	Sopa de col, api i quinoa
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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).

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

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

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
Tot el menjar és per a consum immediat.

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

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26..03850-B
AV. ÈGARA 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÉS - TEL: 93 721 20 00 -www.vostracuina.com