



SENSE GLUTEN: ABRIL

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròquil amb patata	Cigrons estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb verdures	Crema de carbassa	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga	Bastonets de peix (sense gluten, ou ni llet) amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i olives	*Fingers de pollastre (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema d'espàrrecs	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de peix amb pasta sense gluten
*Barretes de lluç (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb xampinyons i patates palla	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega vegetal i sal) enciam i olives	Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)	Mongeta tendra i patata	Brou de pollastre amb pasta sense gluten	Pèsols saltejats amb patata i pernil dolç
	*Fingers de pollastre (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn amb samfaina	Truita de patata amb enciam i olives	Llom a la planxa amb amanida
	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30			
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Pasta sense gluten amb tomàquet			
Truita de verdures de temporada amb enciam i olives	Fingers de pollastre (sense gluten, ou ni llet) amb amanida			
Fruita de temporada	Crema de vainilla			

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.

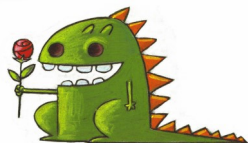
La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

*Sense gluten

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.

SENSE ILET: ABRIL



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròquil amb patata	Cigrons estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb verdures	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga	*Barretes de peix (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i tomàquet	Trita a la francesa amb enciam i olives	*Fingers de pollastre (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina
Iogurt s/lactosa o de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema d'espàrrecs	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de peix amb pasta
*Barretes de peix (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb xampinyons i patates palla	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega vegetal i sal) enciam i olives	Trita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Iogurt s/lactosa o de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) *Fingers de pollastre (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Filet de lluç al forn amb samfaina Iogurt s/lactosa o de soja	Brou de pollastre amb pasta Trita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb patata i pernil dolç Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30			
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat Trita de verdures de temporada amb enciam i olives Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou ni llet amb amanida Crema de vainilla 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).

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.

*Sense llet

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.



SENSE OU: ABRIL

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròquil amb patata	Cigrons estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb verdures	Crema de carbassa	Pasta sense ou amb tomàquet i formatge
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga	Bastonets de peix (sense gluten, ou ni llet) amb enciam i tomàquet	Gall dindi a la planxa amb amanida	*Fingers de pollastre (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema d'espàrrecs	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de peix amb pasta sense ou
*Barretes de lluç (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro	Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb xampinyons i patates palla	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega vegetal i sal) enciam i olives	Llom a la planxa amb guarnició
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) *Fingers de pollastre (sense gluten, llet ni ou) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Filet de lluç al forn amb samfaina Iogurt	Brou de pollastre amb pasta sense ou Filet de lluç al forn amb verdures Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb patata i pernil dolç Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30			
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs Fruita de temporada	Pasta sense ou amb tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou ni llet) amb amanida Crema de xocolata			

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.

*Sense ou

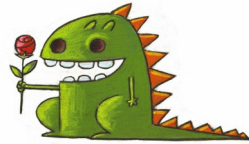
En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.

HALAL: ABRIL



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròquil amb patata	Cigrons estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb verdures	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet i formatge
Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga	Bastonets de lluç amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i olives	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema d'espàrrecs	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de peix amb pasta
Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb xampinyons i patates palla	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega vegetal i sal) enciam i olives	Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)	Mongeta tendra i patata	Brou de pollastre amb pasta	Pèsols amb patata
	Seitó en tempura amb guarnició	Filet de lluç al forn amb samfaina	Truita de patata amb enciam i olives	Barretes de verdures amb amanida
	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30			
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Pasta amb tomàquet			
Truita de verdures de temporada amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb amanida			
Fruita de temporada	Crema de vainilla			

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).

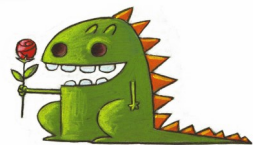
Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.



SENSE CARN: ABRIL

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròquil amb patata	Cigrons estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb verdures	Crema de carbassa	Macarrons amb tomàquet i formatge
Bunyols d'espínacs amb enciam i pastanaga	Bastonets de lluç amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i olives	Filet de llobarro al forn amb guarnició	Bacallà al forn amb samfaina
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema d'espàrrecs	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de peix amb pasta
Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet	Burger de falafel (cigrons) amb patates palla	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega vegetal i sal) enciam i olives	Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)	Mongeta tendra i patata	Brou de verdures amb pasta	Pèsols amb patata
	Seitó en tempura amb guarnició	Filet de lluç al forn amb samfaina	Truita de patata amb enciam i olives	Barretes de verdures amb amanida
	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30			
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat	Pasta amb tomàquet			
Truita de verdures de temporada amb enciam i olives	Barretes de lluç amb amanida			
Fruita de temporada	Crema de vainilla			

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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.

VEGETARIÀ: ABRIL



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Rissoto de verdures de temporada Bunyols d'espínacs amb enciam i pastanaga Iogurt	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Mongeta tendra saltejada amb patata i all Fruita de temporada	Arròs amb verdures Hamburguesa de coliflor amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassa Fideus amb verdures Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet i formatge Seitan amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Amanida verda variada Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Burger de falafel (cigrons) amb guarnició Iogurt	Crema d'espàrrecs Cigrons saltejats amb espínacs i all Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Verdures de temporada a la graella Fruita de temporada	Paella d'arròs integral amb bolets Bunyols d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19

SETMANA SANTA

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SETMANA SANTA	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Hamburguesa de llenties amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Hamburguesa de coliflor amb guarnició Iogurt	Brou de verdures amb pasta Mongetes seques amanides Fruita de temporada	Pèsols amb patata Barretes de verdures amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30			
Llenties estofades amb patata, pastanaga, ceba i tomàquet triturat Arròs integral de verdures Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Cigrons amanits amb daus de tomàquet al pesto Crema de vainilla			

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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.