

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1-de jul.	02/de jul.
			Arròs tres delícies (3,15) Llom arrebossat amb patates xips (1,3,15) Pa i fruita del temps (1)	Vichyssoise amb crostons (1) Salsitxes de porc amb tomàquet (12,15) Pa i postre especial (1,3,7,8)
			565 kcal / lip: 30 gr. prot: 18 gr. / hc: 60 gr.	505 kcal / lip: 23 gr. prot: 20 gr. / hc: 40 gr.
5-de jul.	6-de jul.	7-de jul.	8-de jul.	09/de jul.
Amanida de pasta (1,4) Rollitos primavera (1,3,6,12,15) Pa i fruita del temps (1)	Mongeta tendra amb patates Pollastre amb llimona (15) Pa i fruita del temps (1)	Llenties amb arròs Truita de patates amb tomàquet amanit (3) Pa i iogurt (1,7)	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardineria (1,3,6,12,15) Pa i fruita del temps (1)	Macarrons boloñesa (1,6,12,15) Lluç amb salsa de pastanaga, àpid i ceba dolça (1,4,9) Pa i postre especial (1,3,7,8)
485 kcal / lip: 22 gr. prot: 18 gr. / hc: 40 gr.	415 kcal / lip: 17 gr. prot: 22 gr. / hc: 44gr.	450 kcal / lip: 50 gr. prot: 37 gr. / hc: 64gr.	515 kcal / lip: 25 gr. prot: 18 gr. / hc: 23 gr.	490 kcal / lip: 24 gr. prot: 27 gr. / hc: 25 gr.
12-de jul.	13-de jul.	14-de jul.	15/de jul.	16-de jul.
Arròs a la cubana (3) Nuggets de peix (1,4,6) Pa i fruita del temps (1)	Verdura tricolor Salsitxes de gall d'indi (12,15) Pa i fruita del temps (1)	Empedrat de mongeta blanca (4) Crestes de tonyina (1,3,4) Pa i iogurt (1,7)	Espaguetis amb formatge (1,7) Lluç al forn amb ceba (1,4) Pa i fruita del temps (1)	Amanida russa (3,4) Pollastre a l'ast (15) Pa i postre especial (1,3,7,8)
595 kcal / lip: 25 gr. prot: 33 gr. / hc: 34 gr.	485 kcal / lip: 22 gr. prot: 21 gr. / hc: 27 gr.	535 kcal / lip: 20 gr. prot: 29 gr. / hc: 34 gr.	575 kcal / lip: 30 gr. prot: 15 gr. / hc: 81 gr.	525 kcal / lip: 17 gr. prot: 20 gr. / hc: 60 gr.
19-de jul.	20-de jul.	21-de jul.	22/de jul.	23-de jul.
Tortellini de carn amb tomàquet, orenga i formatge (1,3,7,12,15) Boletes de peix amb enciam i olives (1,4) Pa i fruita del temps (1)	Crema de verdures Butifarra a la planxa (6,12,15) Pa i fruita del temps (1)	Cigrons estofats (15) Truita de carbassó i ceba (3) Pa i iogurt (1,7)	Bròquil amb patata Peix blanc a la marinera 1,4) Pa i fruita del temps (1)	Arròs caldós (2,4,14) Hamburguesa de gall d'indi amb tomàquet amanit (12,15) Pa i postre especial (1,3,7,8)
605 kcal / lip: 23 gr. prot: 15 gr. / hc: 60 gr.	457 kcal / lip: 22 gr. prot: 16 gr. / hc: 30 gr.	563 kcal / lip: 20 gr. prot: 29 gr. / hc: 34 gr.	545 kcal / lip: 30 gr. prot: 15 gr. / hc: 81 gr.	585 kcal / lip: 17 gr. prot: 20 gr. / hc: 60 gr.
26-de jul.	27-de jul.	28-de jul.	29-de jul.	30-de jul.
Amanida de patata (4) Salsitxes de pollastre (12,15) Pa i fruita del temps (1)	Arròs amb verdures i pernil (15) Lluç arrebossat amb tomàquet amanit (1,3,4) Pa i fruita del temps (1)	Pèsols amb patata i pernil (15) Ous al plat (3,15) Pa i iogurt (1,7)	Minestra de verdures Llom amb formatge (7,15) Pa i fruita del temps (1)	Wok de pasta (1) Calamars a la romana (1,3,14) Pa i postre especial (1,3,7,8)
525 kcal / lip: 23 gr. prot: 15 gr. / hc: 60 gr.	570 kcal / lip: 22 gr. prot: 16 gr. / hc: 30 gr.	583 kcal / lip: 20 gr. prot: 29 gr. / hc: 34 gr.	545 kcal / lip: 30 gr. prot: 15 gr. / hc: 81 gr.	585 kcal / lip: 17 gr. prot: 20 gr. / hc: 60 gr.

Tots els nostres plats i menjars son de consum diari. Les temperatures dels aliments es controlen diàriament i al moment de sortida han de ser:

- **Plats calents:** 65 graus o mes
- **Plats freds:** 8 graus o menys

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

Els valors nutricionals expressats en aquest menú son els valors totals de 100 gr de producte. Les racions, segons l'edat varien. Els valors s'expressen amb finalitat referencial.

Molts dels productes que consumeix La Cuineta porten Certificat Ecològic i de proximitat. Així com moltes de les verdures i hortalisses que oferim.

Sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1-de jul.	02/de jul.
			Pasta amb alfàbrega (1) Caçó al forn amb verdures (1,4)	Amanida cèsar (1,3,7,10,15) Fingers de pollastre arrebossats amb ketchup (1,3,15)
5-de jul.	6-de jul.	7-de jul.	8-de jul.	09/de jul.
Crema de cigrons Remenat de verdures (3)	Fideus d'arròs saltejat amb verdures Caçó a la planxa amb verdures (4)	Bròquil amb patata Llom a la planxa (15)	Arròs saltejat amb allet Hamburguesa vegetal (6)	Fajitas mexicanes de pollastre + Nachos amb formatge (1,7,15)
12-de jul.	13-de jul.	14-de jul.	15/de jul.	16-de jul.
Gaspatxo amb crostons (1) Hamburguesa de pollastre (12,15)	Cus cus de verdures (1) Caço a les fines herbes (4)	Mongeta tendre amb patata Escalopa de vedella arrebossada (1,3,15)	Arròs amb xampinyons Ous farcits de tonyina (3,4)	Selecció de pizzes (1,3,4,7,12,15)
19-de jul.	20-de jul.	21-de jul.	22/de jul.	23-de jul.
Purè de llegum Truita de patata i ceba (3)	Arròs de l'horta Lluç a la planxa amb ceba (4)	Verdura tricolor Hamburguesa de vedella (12,15)	Pasta amb oli i orenga (1) Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet i olives (4,15)	Pastís de tonyina (1,3,4,7) Croquetes de pernil (1,2,3,4,6,7,8,12,15)
26-de jul.	27-de jul.	28-de jul.	29-de jul.	30-de jul.
Pasta amb alfàbrega (1) Remenat de xampinyons (3)	Crema de carbassó Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga (15)	Arròs tres delícies (3,15) Caçó amb pisto (4)	Patates gratinades (7) Filete ruso amb tomàquet amanit (3,7,12,15)	Picada de tomàquet, ou, tonyina i olives (3,4) Frankfurt amb patates fregides (1,7,12,15)

Recomanació Mensual

Es recomana portar un estil de vida saludable. Així com tenir una alimentació adequada a les circumstàncies de la persona, fer exercici o esport diàriament, beure suficient aigua i evitar hàbits tòxics com fumar, beure alcohol i el consum d'aliments processats i inflats de sucres i farines refinades.

Dades de contacte

Càterring La Cuineta

Cuina central: Arcadi Viñas 11, 08100 Mollet del Vallès

Tens algun dubte? Contacta amb nosaltres

cuina@cateringlacuineta.com

www.cateringlacuineta.com

931 933 401

Consulta tècnica dels plats:

<http://www.cateringlacuineta.com/p/allergens.html>