

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				Bollit Figures de Peix i Pisto Pa Lacti <i>Sopar: Pollastre al forn i creïlles.</i> <i>Gluten, Ou, Llet, Peix</i>
4	5	6	7	8
Sopa Meravella Llom en Salsa Pa Fruita <i>Sopar: Amanida de tomaca, peix blau.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Peix</i>	Macarrons amb verdures Truita i Amanida Pa Fruita <i>Sopar: Palets de lluç i carxofetes.</i> <i>Gluten, Ou, Peix</i>	Llenties Entremés i Papes Pa Fruita <i>Sopar: Sopa Meravella i Bijoquetes amb pernil</i> <i>Gluten, Sulfitos, Llegums.</i>	Arròs a la Cubana Lluç al forn i Amanida Pa Fruita <i>Sopar: Menestra de verdures i bunyols d'abaetjo.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Peix</i>	Sopa Jardinera Pollastre al forn Pa Lacti <i>Sopar: Llonganisses en tomaca.</i> <i>Gluten, Llet</i>
11	12	13	14	15
Fideus en conill Remenat d'ou i Amanida Pa Fruita <i>Sopar: Menestra de Verdures i pollastre plantxa.</i> <i>Gluten, Ou, Sulfitos</i>	Sopa de lletres Llonganisses en Tomaca Pa Fruita <i>Sopar: Bollit i Salmó.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Peix</i>	Olla Fingers de pollastre i Amanida Pa Fruita <i>Sopar: Sopa de pollastre, Truita francesa.</i> <i>Gluten, Llegums, Ou,</i>	Paella Entremés i Papes Pa Fruita <i>Sopar: Hamburguesa de Ternera i Amanida.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Llegums, Llet</i>	Bollit Abaetjo al forn i Pisto Pa Lacti <i>Sopar: Fajites de pollastre i verdures</i> <i>Gluten, Llegums, Peix</i>
18	19	20	21	22
Sopa de lletres Pit de pollastre en salsa i Amanida de tomaca. Pa Fruita <i>Sopar: Amanida, Crema de verdures.</i> <i>Fruita.</i> <i>Gluten, Llet, Sulfitos</i>	Lassanya Remenat d'Ou i Amanida Pa Fruita <i>Sopar: Lenguado amb espàrrecs. Fruita</i> <i>Gluten, Sulfitos, Ou, Peix</i>	Fideus en cigrons Hamburguesa i Amanida Pa Fruita <i>Sopar: Lluç amb bròquil.</i> <i>Fruita.</i> <i>Gluten, Llegums, Sulfitos, Llet, Peix</i>	Arròs 3 Delícies Entremés i Papes. Pa Fruita <i>Sopar: Alberginia farcida de tonyina. Fruita</i> <i>Gluten, Sulfitos, Ou, Peix.</i>	Crema de Carabassa Peix Blanc Arrebossat i Amanida Pa Lacti <i>Sopar: Amanida de tomaca i truita de creïlla. Fruita</i> <i>Gluten, Llet, Peix, Ou</i>
25	26	27	28	1
Sopa de peix Truita i Amanida de tomaca Pa Fruita <i>Sopar: Amanida de colors i espinacs.</i> <i>Fruita.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Peix, Crustacis, Moluscs</i>	Macarró bolognesa Entremés i papes Pa Fruita <i>Sopar: Puré de verdures i llenguado amb salsa verda.</i> <i>Fruita.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Ou, Peix</i>	Sopa Meravella Franckfurt i Amanida de tomaca Pa Fruita <i>Sopar: Pit de pollastre amb verdures. Fruita.</i> <i>Gluten, Sulfitos, Llet.</i>	Fideuà Entremés i Papes Pa Fruita <i>Sopar: Remenat d'ou amb xampinyons. Fruita.</i> <i>Gluten, Peix, Crustacis, Moluscs, Ou.</i>	

VALORACIÓ NUTRICIONAL

(Mitjana diària del menjar del migdia)

ENERGIA: 826,84 KCAL

HIDRATS DE CARBONI: 89 g
Dels quals són Sucre 224,70 g

PROTEÏNA: 36,74 g

GREIXOS: 37,99 g
AGS: 10,05g
AGM: 22,22 g
AGP: 5,05 g

SAL: 4,06 g

Els menús han estat revisats i valorats per:
SANUT Salut i Nutrició.
(Nº col·legiat CV00501)


SANUT
salut i nutrició

ALÈRGENS

GLUTEN
OUS
PEIX
SOJA
SULFITOS
MOLUSCS
CRUSTACIS
LLET
LLEGUMS
FRUITS SECS

Quina

Informació per a al·lèrgics / intolerants / necessitats especials:
Aquest menú no és apte per a persones que pateixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, Annex II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic per a que el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent aquesta prescripció. Pot sol·licitar en el seu centre els ingredients que componen els plats servits amb el al·lèrgens que contenen.



En Qüina som especialistes en propostes gastronòmiques elaborades amb productes de temporada. Ens definim com una empresa que oferix un servei complet per a menjadors escolars amb una cuina central especialitzada i un equip de monitors excel·lent.

Les nostres senyes d'identitat són una dieta equilibrada de qualitat, el compromís i la proximitat amb els nostres clients. Mimem tots els detalls per trobar els millors sabors en la nostra oferta i que els nostres comensals puguin gaudir d'una cuina de qualitat. Per això tots els nostres menús han estat revisats i valorats per *SANUT Salut i Nutrició (Nº col·legiat CV00501)*.

Informa't de la nostra oferta gastronòmica en infoquina@gmail.com i en el telèfon 622780986.

Qüina, cuina de qualitat.

Qüina

ENDEVINALLA

No sóc escarbat ni grill,
quasi sempre tinc deu fills
cosa estranya tots són grills.

Solució: LA MANDARINA

RECOMANACIÓ

EL GINGEBRE

Propietats nutricionals

El gíngebre conté àcid oxàlic, gíngeroles, fibra, olis essencials, com el citral, la citronella, o el gáma-èudesmol; aminoàcids, com l'arginina, l'asparagina, la histidina, la isoleucina, la leucina, la lisina, la metionina, la niacina, la treonina, el triptòfan, la tirosina, o la valina, i minerals, com l'alumini, el bor, el crom, el cobalt, el manganès, el fòsfor, el silici, o el zinc.

Com es cuina

A la botiga trobareu l'arrel fresca, seca, en pols i també en píndoles. L'arrel fresca la podeu fer servir a la cuina més o menys com l'all, incorporant-ne una petita quantitat al menjar que estigueu preparant: compta, té un gust molt fort i és fàcil passar-se. També podeu fer-ne suc i posar-ne unes gotes a les sopes o estofats; us ajudarà a digerir millor i us escalfarà molt ràpidament.

Si el teniu en pols, feu-lo servir amb precaució i no en preneu més de dos grams al dia.



Qüina

infoquina@gmail.com



Qüina
Cuina de Qualitat