

# MENÚ NORMAL AMB BERENARS



VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.03850-B  
Av. Ègara, 50 (08192) Sant Quirze del Vallès

| SETEMBRE   | DILLUNS  | DIMARTS   | DIMEGRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>BENVINGUTS!<br/>ESTEM DE VOLTA!</b><br><br>Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola.<br><br>Aquest curs estem carregats d'idees i energia per portar a terme petits canvis que puguin millorar l'educació alimentària i la sostenibilitat a nivell mediambiental, a més d'oferir un menú equilibrat, variat, segur, adaptat i satisfactori.<br><br>Donarem inici a un projecte d'incorporació de proteïna vegetal, així doncs reduir el consum animal i millorar la sostenibilitat. Però no patiu, que els nostres plats seran de lo més divertits i saborosos!<br><br>Us desitgem un bon inici de curs a tothom! | <b>30</b><br>Tallarines amb tomàquet i formatge<br><br>Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa amb formatge i suc</i> | <b>31</b><br>Mongeta tendra, patata i pastanaga<br><br>Truita de carbassó amb enciam i blat de moro<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb fruita</i>                      | <b>1</b><br>Arròs amb verdures i tomàquet<br><br>Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb galetes</i>           | <b>2</b><br>Pèsols amb patata saltats amb all<br><br>Fingers de pollastre amb enciam i tomàquet<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa i pernil dolç amb llet</i>   | <b>3</b><br>Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivía)<br><br>Pizza de tonyina<br><br>logurt<br><br><i>Llet amb magdalenes</i>  |
|  | <b>6</b><br>Espirals amb tomàquet i formatge<br><br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa amb formatge i suc</i>                            | <b>7</b><br>Ensalada russa<br><br>Llom al forn amb patates palla<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb fruita</i>   | <b>8</b><br>Cigrons amb patata i oli d'oliva<br><br>Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb galetes</i>                       | <b>9</b><br>Crema de verdures de temporada i quinoa<br><br>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa i pernil dolç amb llet</i>  | <b>10</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>Broqueta de gall dindi amb patates<br><br>logurt<br><br><i>Llet amb magdalenes</i>  |
|  | <b>13</b><br>Macarrons amb tomàquet i formatge<br><br>Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa amb formatge i suc</i>              | <b>14</b><br>Mongeta tendra, patata i pastanaga<br><br>Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb fruita</i> | <b>15</b><br>Cigrons i patata amb oli d'oliva<br><br>Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb galetes</i> | <b>16</b><br>Crema de carbassó<br><br>Fideuà de verdures i mongetes mungo (soja verda ECO)<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa i pernil dolç amb llet</i>  | <b>17</b><br>Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)<br><br>Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet<br><br>logurt<br><br><i>Llet amb magdalenes</i>                                    |
|  | <b>20</b><br>Crema de pastanaga<br><br>Truita de patata amb enciam i olives<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa i pernil dolç amb llet</i>   | <b>21</b><br>Amanida de pasta amb salsa rosa<br><br>Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb fruita</i>                   | <b>22</b><br>Llenties estofades amb verdures<br><br>Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb galetes</i>                         | <b>23</b><br>Arròs INTEGRAL** amb salsa de tomàquet<br><br>Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga<br><br>logurt<br><br><i>Pa amb formatge i suc</i>                | <b>24</b><br>Pèsols amb patata<br><br>Rodó de vedella de GERONA al forn amb xampinyons<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Llet amb magdalenes</i>   |
|  | <b>27</b><br>Cigrons estofats amb verdures<br><br>Truita a la francesa amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga<br><br>Natilla de xocolata<br><br><i>Pa amb formatge i suc</i>       | <b>28</b><br>Arròs amb verdures i tomàquet<br><br>Escalopa de llom amb enciam i tomàquet<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb fruita</i>                                 | <b>29</b><br>Crema de carbassa i mongetes seques<br><br>Bacallà amb samfaina<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>logurt amb galetes</i>  | <b>30</b><br><b>Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)</b><br><br>***Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro<br><br>Fruita de temporada<br><br><i>Pa i pernil dolç amb llet</i> | *Croquetes 100% d'espínacs o 50% de bacallà i 50% d'espínacs (a elecció del centre)<br><br>**L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari<br><br>***Hamburguesa de cigrons i pollastre |



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 ≥ 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.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

Benvolguts pares i mares,

Com cada any, al començar temporada nova pensem en introduir noves propostes innovadores i recomanacions que puguin facilitar l'alimentació saludable en l'etapa escolar.

Entre aquests petits canvis per menjar millor es troben:

### MÉS

Fruites i hortalisses de temporada  
Llegums  
Fruita seca  
Vida activa i social

### MENYS

Sal  
Sucres  
Carn vermella i processada  
Aliments ultra processats

### CANVIAR A

Aigua  
Aliments integrals  
Oli d'oliva verge  
Aliments de temporada i proximitat  
Proteïna vegetal (llegums)



El Departament de Salut de la Generalitat fa molts anys que treballa per definir com ha de ser l'alimentació a l'etapa escolar. Els menús són un reflex d'aquesta evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.

Les tradicionals guies que la Generalitat presentava per a confeccionar els menús escolars han passat a ser guies per a famílies i escoles que ens afecten i interpel·len a tots plegats independentment de la nostra edat i en el nostre dia a dia.

Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir les últimes tendències i recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat.

Destaquem:

- Presència de pasta i arròs integral en els nostres menús.
- Pa integral dos vegades a la setmana (dimecres i divendres).
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

A continuació us presentem algunes de les noves propostes de plat que hem incorporat:

## FIDEUÀ DE VERDURES I MONGETES MUNGO (SOJA VERDA)

El fideuà és una de les pastes més comuns en la nostra cuina amb plats tan coneguts i populars com els fideus a la cassola, la fideuà de marisc o la sopa de fideus. Aquesta fideuà vegetal és una recepta ideal per combinar les propietats nutritives de les verdures amb els hidrats de carboni de la pasta que aporten energia i amb la proteïna vegetal de la soja.



## HAMBURGUESA DE CIGRONS I POLLASTRE

Aquest curs oferirem hamburgueses i salsitxes mixtes de pollastre i llegums. Amb aquesta barreja perfecta que ens ha aconseguit fer el proveïdor serà més fàcil que els nens i nenes les acceptin pel seu sabor i textura. D'aquesta manera aconseguirem la introducció de proteïna vegetal en el segon plat.



## COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses



## I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Dues prunes i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

## PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot



Carbassó



Porro



Meló



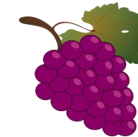
Pera groga



Taronja



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Pruna

## I PER SOPAR:



| SI HEM DINAT...           | PODEM SOPAR:                      |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Cereals, patata o llegums | Hortalisses crues o llegums cuits |
| Verdures                  | Cereals o patata                  |
| Carn                      | Peix, ou o llegums                |
| Peix                      | Carn magra, ou o llegums          |
| Ou                        | Peix, carn magra o llegums        |
| Fruita                    | Làctics o fruita                  |
| Làctics                   | Fruita                            |
| Llegums                   | Peix, ou o carn magra             |

