

MENU ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS -

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2022-2023

1	2	3	4	5
FESTA	Llenties estofades amb verdures Croquetes vegetals* amb enciam i blat de moro Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Crema de carbassó Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada <i>Llet i coca</i>
8	9	10	11	12
Arròs amb verdures i tomàquet Truita <u>a la francesa</u> i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Crema de porros Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina) Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i llavors de gira-sol Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb salsa i xips Fruita de temporada <i>Llet i coca</i>
15	16	17	18	19
Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb all i julivert al forn amb amanida Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa) Escalopa de llom amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons) Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Crema de carbassa i mongetes seques Pizza de pernil dolç Fruita de temporada <i>Llet i coca</i>
22	23	24	25	26 JORNADA GASTRONÓMICA (ANDALUSIA)
Tallarines a la napolitana Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Cigrons amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Amanida alemanya (patata, blat de moro, olives, frankfurt) Filet de lluç al forn amb all i julivert i saltat de verdures Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Llenties, arròs, tomàquet en amanida Truita a la francesa amb formatge amb enciam i blat de moro Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Llet i coca</i>
29	30	31		
Espirals amb tomàquet i formatge Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Meló amb pernil - Crema de pastanaga (<u>a elecció del centre</u>) Truita de patata i ceba amb enciam i olives Gelat <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>		

CERELS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebut perquè contenen l'anomenada fibra dietètica. La trobem als cereals integrals, les fruites, les verdures i els llegums i, des d'una perspectiva nutricional, la seva funció és vital per al nostre organisme.

I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

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.

*Dimarts 2: Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i l'altre meitat de bacallà

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. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina

C A T E R I N G



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.