

# SETEMBRE

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

# 2022-2023

## SETEMBRE BENVINGUTS! ESTEM DE TORNADA!

Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola. 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.

Continuarem treballant en la 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!

Us desitgem un bon inici de curs a tothom!

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.

\*Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat bacallà. A elecció del centre

\*\*Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat pollastre. A elecció del centre.

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.12437-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

| 5                                                   | 6                                                                      | 7                                                                 | 8                                                                                    | 9                                                     |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Macarrons integrals amb tomàquet i formatge         | Cigróns i patata amb oli d'oliva                                       | Mongeta tendra, patata i pastanaga                                | Crema de carbassó/Gaspatxo (a elecció del centre)                                    | Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)   |
| Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga        | Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro | Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa | Pasta amb bolonyesa de soja                                                          | Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet    |
| Fruita de temporada<br><i>Fruita i iogurt</i>       | Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                 | Fruita de temporada<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>      | Fruita de temporada<br><i>Cereals sense sucre i llet</i>                             | Iogurt<br><i>Llet i coca</i>                          |
| 12                                                  | 13                                                                     | 14                                                                | 15                                                                                   | 16                                                    |
| Crema de pastanaga                                  | Amanida de pasta amb salsa rosa                                        | Llenties estofades amb verdures                                   | Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet                                                 | Pèsols amb patata                                     |
| Truita de patata amb enciam i olives                | Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol                     | Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro                   | Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga | Rodó de vedella de GIRONA al forn amb xampinyons      |
| Fruita de temporada<br><i>Fruita i iogurt</i>       | Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                 | Fruita de temporada<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>      | Iogurt<br><i>Cereals sense sucre i llet</i>                                          | Fruita de temporada<br><i>Llet i coca</i>             |
| 19                                                  | 20                                                                     | 21                                                                | 22                                                                                   | 23                                                    |
| Cigróns estofats amb verdures                       | Arròs amb verdures i tomàquet                                          | Crema de carbassa i mongetes seques                               | Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)                       | Bròquil i patata                                      |
| Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga | Escalopa de llom amb enciam i tomàquet                                 | Bacallà amb samfaina                                              | Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro                         | Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons |
| Natilla de xocolata                                 | Fruita de temporada                                                    | Fruita de temporada                                               | Fruita de temporada                                                                  | Fruita de temporada                                   |
| <i>Fruita i iogurt</i>                              | <i>Pa amb formatge i fruita</i>                                        | <i>Fruita i palets de pa integral</i>                             | <i>Cereals sense sucre i llet</i>                                                    | <i>Llet i coca</i>                                    |
| 26                                                  | 27                                                                     | 28                                                                | 29                                                                                   | 30                                                    |
| Llenties amb arròs                                  | Mongeta tendra, patata i pastanaga                                     | Sopa de peix amb pasta integral                                   | Arròs amb xampinyons i tomàquet                                                      | Cigróns amb patata i oli d'oliva                      |
| **Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga         | Llom al forn amb salsa de poma i xips                                  | Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro             | Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol              | Truita a la francesa amb formatge amb enciam i olives |
| Iogurt<br><i>Fruita i iogurt</i>                    | Fruita de temporada<br><i>Pa amb formatge i fruita</i>                 | Fruita de temporada<br><i>Fruita i palets de pa integral</i>      | Fruita de temporada<br><i>Cereals sense sucre i llet</i>                             | Fruita de temporada<br><i>Llet i coca</i>             |



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  
Sucre  
Carn vermella i processada  
Aliments ultra processats

### CANVIAR A

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



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 ecològic  
en els nostres menús.
- Pa integral diari.
- Productes de proximitat (verdures, fruita,  
carn, làctics, arròs).
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de  
procedència ecològica.
- Les combinacions de llegums sempre són  
amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim  
només un dia de carn vermella (vedella, porc)  
o carn processada a la setmana.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- 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, oli d'oliva  
verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per  
fregir.



*La Vostra Cuina*  
C A T E R I N G



## Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb floccs 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

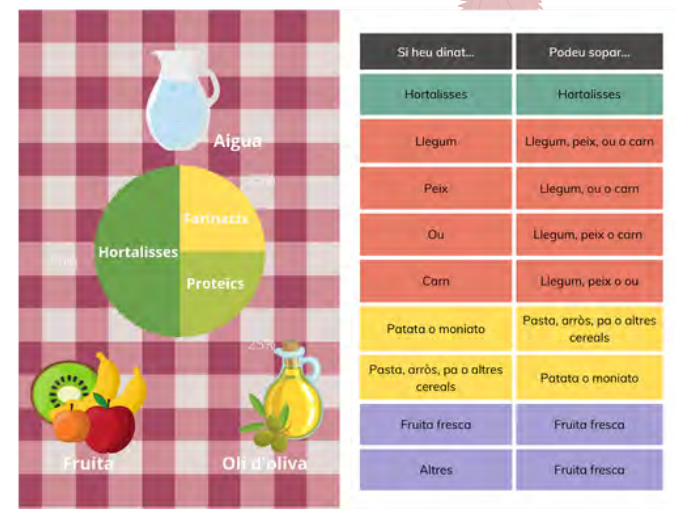
## I a l'hora de l'esbarjo?

- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

## Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.

## Per sopar:



JA ARRIBA SETEMBRE  
CARREGAT DE FRUITES I  
VERDURES PER  
CONÈIXER!



*La Vostra Cuina*  
C A T E R I N G