

# OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

## LES FRUITES I VERDURES

Verd, groc, vermell, lila... n'hi ha de tots els colors i ens mantenen sans i afegixen varietat, gust i textura a les nostres dietes. Una dieta monòtona no només és poc saludable per a nosaltres, també és poc saludable per al planeta perquè dona lloc a monocultius i a la pèrdua de biodiversitat. Per aquesta raó és molt important variar el consum entre fruites i verdures diferents.

L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir-ne almenys 400 g diaris per obtenir-ne els beneficis per a la salut i nutricionals.



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'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.

4	5	6	7	8
Crema de pastanaga	Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro	Bledes amb patata saltats amb all	Sopa de verdures amb pasta integral
Seitan amb verdures	Trita paisana amb carbassó a la romana	Bròquil i patata	Coca d'escalivada	Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

FESTA

18	19	20	21	22
<b>FESTA</b>	Sopa de verdures amb quinoa i pasta	Arròs 3 delícies	Crema de porro i cigrons	Mongeta tendra, patata i pastanaga
	Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de lleties i menta amb amanida	Trita de carbassó amb amanida	Seitan amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de Sant Jordi
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor i patata	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle al pesto (alfabrega i pinyons)
Falafel amb verdures	Trita amb formatge i amanida d'enciam i olives	Pebrot farcit amb ou dur i verdures	Pizza casolana amb tomàquet, formatge i olives	Trita paisana amb amanida
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



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.

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

VOSTRA CUINA SL  
 Reg. San.: 26.03850-B  
 Av. Egara, 50 (08192)  
 Sant Quirze del Vallès  
 Tel. 93 721 20 00  
 www.vostracuina.com