

OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars o ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Per què un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Per què oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

Aquest menú, que segueix el Menú 2030, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per promoure hàbits saludables i sostenibles.

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya) aconsella reduir el consum de carn vermella a un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegums i derivats) a l'apartat dels segons plats.

Em aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocesats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.



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.



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Bròquil i patata Trita a la francesa amb saltat de bolets Fruita de temporada
4 Llenties amb arròs Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga Iogurt	5 Mongeta tendra, patata i pastanaga Mix de bulgur i cigrons Fruita de temporada		6 Crema de carbassó Trita paisana amb amanida Fruita de temporada	7 Arròs amb xampinyons i tomàquet Hamburguesa de lleties i menta amb amanida Fruita de temporada	8 Cigrons amb patata i oli d'oliva Trita a la francesa amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada
11 Minestra de verdures Trita paisana amb carbassó a la romana Fruita de temporada		FESTA	13 Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Iogurt	14 Crema d'espínacs amb formatge Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	15 Pèsols amb patata saltats amb all Sopa de ceba i formatge Fruita de temporada
18 Crema de remolatxa i mongetes seques Milanesa de formatge vegetal amb verdures Fruita de temporada	19 Bledes amb patata saltats amb all seques Ous durs amb tomàquet al forn Iogurt		20 Brou de verdures amb arròs Seitan amb verdures Fruita de temporada	21 Tallarines amb verdures i salsa de soja Trita a la francesa amb enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada	22 Cigrons i patata amb oli d'oliva soja Barretes de verdures amb xampinyons Fruita de temporada
25 Mongeta tendra, patata i pastanaga Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto Fruita de temporada	26 Arròs amb verdures i tempeh (soja) Hamburguesa de quinoa Fruita de temporada		27 Mongetes seques amb verdures Coliflor i patata Fruita de temporada	28 Pasta integral amb tomàquet i formatge Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	29 Crema de carbassa i moniato Coca d'escalivada Postre de la castanyada



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.

**L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari