


# OVOLÀCTIC-VEGETARIÀ

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>BENVINGUTS! ESTEM DE VOITA!</b></p> <p>Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola.</p> <p>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.</p> <p>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!</p> <p>Us desitgem un bon inici de curs a tothom!</p> 	<p><b>30</b></p> <p>Tallarines amb tomàquet i formatge</p> <p>Hamburguesa de lleties amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>1</b></p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet</p> <p>Tofu amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>Pèsols amb patata saltats amb all</p> <p>Nuguets de bròquil amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)</p> <p>Coca d'escalivada</p> <p>Gelat-iogurt (guarderies)</p>
	<p><b>6</b></p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Croquetes d'espínacs amb patates palla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Cigrons amb patata i oli d'oliva</p> <p>Barretes de verdures amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de verdures de temporada i quinoa</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb patates</p> <p>Gelat-iogurt (guarderies)</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Hamburguesa de lleties i menta amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Cigrons i patata amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Fideuà de verdures i mongetes mungo (soja verda ECO)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)</p> <p>Heura a la planxa amb verduretes</p> <p>logurt</p>
	<p><b>20</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Amanida de pasta amb salsa rosa (sense peix)</p> <p>Tofu amb saltat de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Espinacs a la catalana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet</p> <p>Milanesa de formatge vegetal amb verdures</p> <p>logurt</p>	<p><b>24</b></p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Barretes de verdures amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>27</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Natilla de xocolata</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet</p> <p>Pèsols a la catalana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de carbassa i mongetes seques</p> <p>Truita d'espínacs amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Farfalle al pesto</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	

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.



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