

RÈGIM

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 PRèME (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.



4

Coliflor i patata

Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida

logurt

11

Brou de verdures amb pasta

Trita paisana amb carbassó a la romana

Fruita de temporada

18

Bròquil i patata

Mero amb tomàquet al forn

Fruita de temporada

25

Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto

Bacallà amb samfaina

Fruita de temporada

5

Hummus amb bastonets de verdures

Pollastre a la planxa amb guarnició

Fruita de temporada

12

19

Mix de bulgur amb cigrons

Gall dindi al curri

logurt

26

Crema d'espinacs amb formatge

Pollastre amb pisto de verdures

Fruita de temporada

6

Bledes amb patata saltats amb all

Filet de lluç al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

13

20

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom de 2 colors amb poma al forn

Fruita de temporada

27

Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic

Galtes desossades amb bolets

Fruita de temporada

7

Crema de carxofes

Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre

Fruita de temporada

14

21

Crema de carbassa

Peix fresc al forn amb patates a lo pobre

Fruita de temporada

28

Verdures al forn

Cassó amb wok de verdures

Fruita de temporada

1

Cigrons saltejats amb espinacs i all

Seitó en tempura amb guarnició

Fruita de temporada

8

Cuscús amb verdures

Salmó al forn amb saltat de xampinyons

Fruita de temporada

15

Sopa de ceba i formatge

Gall dindi amb prunes

Fruita de temporada

22

Sopa de col, api i quinoa

Conill amb allada

Fruita de temporada

29

Panaché de verdures

Escalopins de gall dindi al cava

Postre de la castanyada