

SENSE CARN - DESEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENJAR EN FAMÍLIA

5	6	7	8	9
Coliflor i patata		Pasta integral amb tomàquet i formatge		Pèsols amb patata saltats amb all
Truita a la francesa amb amanida	FESTA	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga	FESTA	Truita a la francesa amb tonyina (<u>Truita francesa escolares bressol</u>) i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt
12	22 JORNADA GASTRONÒMICA (XINA)	14	15	16
Crema de carbassa i mongeta seca	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Cigrons estofats amb verdures	Trinxat de col i patata	Sopa de lletres
Espaguetis a la carbonara de albergínia i xampinyons	Peix al forn amb saltat de verdures i mill	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Arròs integral amb verdures i tomàquet	Bròquil i patata	Crema de verdures	Pasta amb tomàquet amb formatge	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Mandonguilles de cigrons a la jardinera	Canelons d'espínacs amb beixamel	Ous durs al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga	Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles i neules	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
FESTA	Crema de pastanaga	Tallarines amb tomàquet i formatge	Mongetes seques estofades	Mongeta tendra, patata i pastanaga
	Filet de lluç al forn amb all i julivert	Seitó en tempura amb guarnició	Truita a la francesa amb enciam i olives	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt

El moment d'alimentar-se pot ser també un moment per compartir, aprendre i gaudir en família.

Cada àpat és una oportunitat per estar junts i cada plat, una forma de conèixer més la naturalesa de la qual formem part. És important tenir-ho present i no deixar-nos portar per la velocitat del món contemporani.

Com a família ens correspon, al costat del menjador escolar, ensenyar als infants hàbits alimentaris saludables i sostenibles que els facin créixer amb salut en un planeta més net i segur.

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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-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