

SENSE CARN - MAIG

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
FESTA	Llenties estofades amb verdures Croquetes vegetals* amb enciam i blat de moro Iogurt	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Mandonguilles de cigrons a la jardinera Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de lluç al forn amb all i julivert Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs amb verdures i tomàquet Truita amb tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de porros Filet de llengüadina arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina) Truita a la francesa amb amanida Iogurt	Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Seitó en tempura amb guarnició Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb all i julivert al forn amb amanida Iogurt	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa) Barretes de peix amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons) Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pizza de tonyina Fruita de temporada
22	23	24	25	26 JORNADA GASTRONÓMICA (ANDALUSIA)
Tallarines a la napolitana Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de verdures amb amanida Fruita de temporada	Amanida de patata, blat de moro, olives Filet de lluç al forn amb all i julivert i saltat de verdures Fruita de temporada	Amanida de llenties, arròs, tomàquet Truita a la francesa amb formatge amb enciam i blat de moro Iogurt	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
29	30	31		
Espirals amb tomàquet i formatge Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de pastanaga Truita de patata i ceba amb enciam i olives Gelats	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga) Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada		

CERELS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebut perquè contenen l'anomenada fibra dietètica. La trobem als cereals integrals, les fruites, les verdures i els llegums i, des d'una perspectiva nutricional, la seva funció és vital per al nostre organisme.

I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

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.

*Dimarts 2: Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i l'altre meitat de bacallà

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.



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