

SENSE CARN - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Bròquil i patata
	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Hamburguesa de verdures amb enciam i olives	Maires amb saltat de verdures
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb bolets i tomàquet
Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga	Seitó en tempura amb guarnició	Ous durs amb patata al forn	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de carbassa
Hamburguesa de llenties amb amanida	Pasta integral a la bolonyesa vegetal	Barretes de peix amb amanida vegetal	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa	Pasta integral amb tomàquet i formatge	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata
Fideuà de marisc amb all i oli	Croquetes de bacallà amb amanida	Truita a la francesa amb enciam i olives	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Bledes amb patata saltats amb all	Crema de pastanaga	
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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