

SENSE CARN

OCTUBRE

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 PReME (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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Lenties amb arròs

Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga

logurt

11

Minestra de verdures

Cassó al forn amb saltat de verdures

Fruita de temporada

18

Crema de remolatxa i mongetes seques

Fideuà de marisc amb all i oli

Fruita de temporada

25

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Bacallà amb samfaina

Fruita de temporada

5

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Peix blau al forn amb guarnició

Fruita de temporada

12

Bledes amb patata saltats amb all seques

Ous durs amb tomàquet al forn

Fruita de temporada

19

Arros amb verdures i tempeh (soja)

Croquetes de bacallà amb amanida

Fruita de temporada

26

Arros amb verdures i tempeh (soja)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

6

Sopa de peix amb pasta integral

Truita paisana amb amanida

Fruita de temporada

13

Arròs INTEGRAL** amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga

logurt

20

Brou de verdures amb arròs

Filet de lluç al forn amb all i julivert -amanida

Fruita de temporada

27

Mongetes seques amb verdures

Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

7

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

14

Crema d'espínacs amb formatge

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

21

Tallarines amb verdures i salsa de soja- Tallarines amb tomàquet (a elecció del centre)

Truita a la francesa amb enciam i llavors de carbassa

Fruita de temporada

28

Pasta integral amb tomàquet i formatge

Truita a la francesa amb tonyina i enciam i olives

Fruita de temporada

1

Bròquil i patata

Seitó en tempura amb guarnició

Fruita de temporada

8

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Truita a la francesa amb formatge amb enciam i olives

Fruita de temporada

15

Pèsols amb patata saltats amb all

Salmó amb salsa teriyaki i arròs

Fruita de temporada

22

Cigrons i patata amb oli d'oliva

Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i moniato

Peix amb patates al forn

Postre de la castanyada

**L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari