

SENSE CARN - SETEMBRE

2022-2023

SETEMBRE BENVINGUTS!
ESTEM DE TORNADA!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5	6	7	8	9
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó/Gaspaxo (a elecció del centre)	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro	Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa	Pasta amb bolonyesa de soja	Filet de lluç al forn amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
12	13	14	15	16
Crema de pastanaga	Amanida de pasta amb salsa rosa	Llenties estofades amb verdures	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Pèsols amb patata
Truita de patata amb enciam i olives	Maires amb amanida	Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)	Bròquil i patata
Truita a la francesa amb tonyina/Truita a la francesa (escoles bressol) i amanida d'enciam i pastanaga	Barretes de peix amb amanida	Bacallà amb samfaina	Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro	Filet de lluç amb verdures
Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Llenties amb arròs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga	Peix blau al forn amb guarnició	Truita paisana amb amanida	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Truita a la francesa amb formatge amb enciam i olives
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Aquest curs estem carregats d'idees i energia per portar a terme petits canvis que puguin millorar l'educació alimentària i la sostenibilitat a nivell mediambiental, a més d'oferir un menú equilibrat, variat, segur, adaptat i satisfactori.

Continuarem treballant en la incorporació de proteïna vegetal, així doncs reduir el consum animal i millorar la sostenibilitat. Però no patiu, que els nostres plats seran de lo més divertits i saborosos!

Us desitgem un bon inici de curs a tothom!

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.

*Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat bacallà. A elecció del centre



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.: 26.12437-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