

SENSE CARN

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
BENVINGUTS! ESTEM DE VOITA! 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. Donarem inici a un projecte d'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! 	30	31	1	2	3
	Tellerines amb tomàquet i formatge	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Arròs amb verdures i tomàquet	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pasta-naga, nap i xirivia)
	Hamburguesa de lleties amb amanida	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa	Filet de lluç al forn amb carbassó	Pizza de tonyina
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat-iogurt (guarderies)
	6	7	8	9	10
	Espirals amb tomàquet i formatge	Ensalada russa	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Crema de verdures de temporada i quinoa	Arròs amb salsa de tomàquet
	Truita a la francesa amb enciam i olives	Croquetes d'espínacs amb patates palla	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro	Peix fresc al forn amb patates a lo pobre	Hamburguesa de cigrons amb patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat-iogurt (guarderies)
	13	14	15	16	17
	Macarrons amb tomàquet i formatge	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
	Bacallà amb samfaina	Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Fideuà de verdures i mongetes mungo (soja verda ECO)	Filet de lluç amb tomàquet al forn i amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
	20	21	22	23	24
	Crema de pastanaga	Amanida de pasta amb salsa rosa	Lleties estofades amb verdures	Arròs INTEGRAL** amb salsa de tomàquet	Pèsols amb patata
	Truita de patata amb enciam i olives	Maires amb saltat de verdures	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	logurt	Fruita de temporada
	27	28	29	30	
	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)	
	Truita a la francesa amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga	Barretes de peix amb amanida	Bacallà amb samfaina	Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro	*Croquetes 100% d'espínacs o 50% de bacallà i 50% d'espínacs (a elecció del centre)
	Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	**L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°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.