

# SENSE FRUITA SECA

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

## LES FRUITES I VERDURES

Verd, groc, vermell, lila... n'hi ha de tots els colors i ens mantenen sans i afegixen varietat, gust i textura a les nostres dietes. Una dieta monòtona no només és poc saludable per a nosaltres, també és poc saludable per al planeta perquè dona lloc a monocultius i a la pèrdua de biodiversitat. Per aquesta raó és molt important variar el consum entre fruites i verdures diferents.

L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir-ne almenys 400 g diaris per obtenir-ne els beneficis per a la salut i nutricionals.



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'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.

4	5	6	7	8
Crema de pastanaga	Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro	Bledes amb patata saltades amb all	Sopa d'au amb pasta integral
Salsitxes a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives	Trita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

## FESTA

18	19	20	21	22
<b>FESTA</b>	Sopa de verdures amb quinoa i pasta	Arròs 3 delícies	Crema de porro i cigrons	Mongeta tendra, patata i pastanaga
	Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluc amb all i julivert-amanida d'enciam	Estofat de porc amb xampinyons, patata, pastanaga, ceba, porro	Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de Sant Jordi
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor i patata	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle amb tomàquet
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet	Trita amb formatge i amanida d'enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdures	Pizza casolana amb tomàquet, formatge i olives	Seitó arrebossat amb enciam i pastanaga
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



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.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.03850-B  
Av. Egara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Vallès  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com