

# SENSE FRUITA SECA - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
<b>FESTIU</b>	Espaguetis amb salsa de carbassa Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro Iogurt	Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta integral Ous durs amb patata al forn Fruita de temporada	Arròs amb bolets i tomàquet Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata Estofat de vedella amb verduretes Fruita de temporada	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltats amb all Tires de pollastre arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet Milanesa de porc amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta integral Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga 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.

\*DILLUNS 7: Tots els nuggets de bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre.



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