

SENSE FRUITA SECA - SETEMBRE

2022-2023

SETEMBRE BENVINGUTS!
ESTEM DE TORNADA!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			Arròs amb verdures i tomàquet Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Vichyssoise Pollastre a la pinya amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons i patata amb oli d'oliva Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de llenguadina arrebossada amb enciam Fruita de temporada	Crema de carbassó Pasta amb bolonyesa de soja Fruita de temporada	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga) Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet Iogurt
12	13	14	15	16
Crema de pastanaga Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Amanida de pasta amb salsa rosa Pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga Iogurt	Pèsols amb patata Rodó de vedella de GIRONA al forn amb xampinyons Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Cigrons estofats amb verdures Truita a la francesa amb tonyina/Truita a la francesa (escoles bressol) i amanida d'enciam i pastanaga Natilla de xocolata	Arròs amb verdures i tomàquet Escalopa de llom amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Farfalle amb tomàquet Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Llenties amb arròs *Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga Iogurt	Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma i xips Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta integral Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons i tomàquet Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb formatge amb enciam i olives 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.

*Tots els nuggets de bròquil o meitat de 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