

SENSE GLUTEN

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

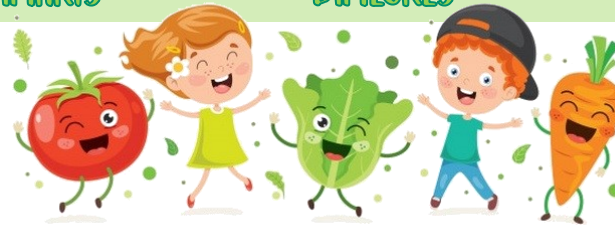
DIJOUS

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.



4	5	6	7	8
Crema de pastanaga	Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro	Bledes amb patata saltats amb all	Sopa d'au amb pasta sense gluten i ou
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	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
11	12	13	14	15

FESTA



18	19	20	21	22
FESTA	Sopa de verdures amb quinoa i pasta sense gluten i ou	Arròs 3 delícies	Crema de porro i cigrons	Mongeta tendra, patata i pastanaga
	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluc amb all i julivert-amanida d'enciam i pipes de carbassa	Estofat de porc amb xampinyons, patata, pastanaga, ceba, porro	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de Sant Jordi
25	26	27	28	29
Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor i patata	Crema de carbassa i mongetes seques	Pasta sense gluten i ou al pesto (alfàbrega i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet	Truita amb formatge i amanida d'enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdurettes	Pizza sense gluten amb tomàquet, formatge i olives	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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.



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