

# SENSE GLUTEN - GÈNER



2022-2023

L'ESPACI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITES SALUDABLES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9	10	11	12	13
Minestra de verdures	Sopa d'au amb pasta sense gluten, llet i ou	Pèsols amb patata saltats amb all	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongeta seca estofada amb verdures
Macarrons sense gluten i ou a la bolonyesa vegetal (tofu)	Ous durs amb patata i tomàquet al forn	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb enciam i blat de moro	Filet de lluç amb samfaina-amanida
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16 JORNADA GASTRONÒMICA (ANGLATERRA)	17	18	19	20
Bròquil i patata	Llenties estofades	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema d'espínacs amb formatge	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge
Fingers de peix sense gluten, ou i llet amb xips	Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida	Mandonguilles de llegums* a la jardineria	Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro/ <u>Pernillets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro (escoles bressol)</u>
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Sopa d'au amb pasta sense gluten i ou	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de mongetes seques i carbassó	Carbassa i patata gratinats al forn	Cigrons estofats amb verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida	Tallarines sense gluten i ou a la carbonara de albergínia i xampinyons	Cuixes de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata	Fruita de temporada
30	31			
Espaguetis sense gluten i ou amb salsa de carbassa	Llenties amb arròs			
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Truita a la francesa amb pernil amb enciam i pipes de gira-sol			
Iogurt	Fruita de temporada			

Mengem sols i amb bona companyia! L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònoms, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar-los en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).

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.

\*Mandonguilles de cigrons i 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