

SENSE GLUTEN - MAIG

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
FESTA	Llenties estofades amb verdures Croquetes de mill (sense gluten, ou, llet, fs, llegums) amb enciam i blat de moro Iogurt	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs amb verdures i tomàquet Truita amb tonyina (<u>a la francesa escoles bressol</u>) i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de porros Filet de llenguadina al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten i ou (tomàquet, blat de moro i tonyina) Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i llavors de gira-sol Iogurt	Cigrons estofats amb verdures Croquetes (sense gluten, ou, llet, fs, llegums) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb salsa i xips Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb all i julivert al forn amb amanida Iogurt	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa) Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb pesto (alfàbrega i pinyons) Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pizza sense gluten, ou i lactosa Fruita de temporada
22	23	24	25	26 JORNADA GASTRONÓMICA (ANDALUSIA)
Pasta sense gluten i ou a la napolitana Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de patata, blat de moro, olives Filet de lluç al forn amb all i julivert i saltat de verdures Fruita de temporada	Amanida de llenties, arròs, tomàquet Truita a la francesa amb formatge amb enciam i blat de moro Iogurt	Crema de verdures de temporada Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
29	30	31		
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Meló amb pernil - Crema de pastanaga (<u>a elecció del centre</u>) Truita de patata i ceba amb enciam i olives Gelat	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada		

CERALS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebut perquè contenen l'anomenada fibra dietètica. La trobem als cereals integrals, les fruites, les verdures i els llegums i, des d'una perspectiva nutricional, la seva funció és vital per al nostre organisme.

I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

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.



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