

# SENSE GLUTEN - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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



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