

SENSE GLUTEN

NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

BARCELONA 2021 CAPITAL MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

En el marc de la designació de Barcelona com a capital mundial de l'alimentació sostenible, un dels objectius principals d'aquesta iniciativa és avançar en la presa de consciència de la ciutadania sobre la necessitat d'evolucionar cap a aquest model i anar introduint hàbits i dietes saludables en el dia a dia.

En aquest sentit, els menjadors escolars tenen el rol de facilitar l'accés a una alimentació saludable i sostenible, i esdevenen una eina potent d'aprenentatge i formació.




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.

1	2	3	4	5
FESTA	Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Pèsols amb patata saltats amb all	Brou d'au amb pasta sense gluten, llet i ou
	Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb amanida	Pit de pollastre al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam i llavors de carbassa
	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Bròquil i patata
Gall dindi a la planxa amb verdures	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Flam de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Caldo amb pasta sense gluten, llet i ou	Arròs amb bolets i tomàquet	Mongetes seques amb verdures
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Rodó de vedella de Girona al forn amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Coliflor amb patata	Caldo de pollastre amb arròs	Tallarines sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)
Estofat de porc amb verduretes	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet	Arròs a la bolonyesa vegetal (tofu)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
29	30			
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge	Mongetes seques estofades			
Truita a la francesa amb enciam i olives	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro			
Fruita de temporada	Fruita de temporada	*L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari		