

SENSE GLUTEN - SETEMBRE

2022-2023

SETEMBRE BENVINGUTS!
ESTEM DE TORNADA!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			Arròs amb verdures i tomàquet	Vichysoisse
			Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre a la pinya amb enciam i tomàquet
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
Botifarra a la planxa amb amanida	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i llavors	Pasta sense gluten i ou amb bolonyesa de soja	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
12	13	14	15	16
Crema de pastanaga	Amanida de pasta sense gluten i ou	Llenties estofades amb verdures	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Pèsols amb patata
Truita de patata amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Rodó de vedella de GIRONA al forn amb xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet	Bròquil i patata
Truita a la francesa amb tonyina/Truita a la francesa (escoles bressol) i amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Llenties amb arròs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta sense gluten, llet i ou	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb amanida	Llom al forn amb salsa de poma i xips	Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de	Truita a la francesa amb formatge amb enciam i olives
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Aquest curs estem carregats d'idees i energia per portar a terme petits canvis que puguin millorar l'educació alimentària i la sostenibilitat a nivell mediambiental, a més d'oferir un menú equilibrat, variat, segur, adaptat i satisfactori.

Continuarem treballant en la incorporació de proteïna vegetal, així doncs reduir el consum animal i millorar la sostenibilitat. Però no patiu, que els nostres plats seran de lo més divertits i saborosos!

Us desitgem un bon inici de curs a tothom!

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