

# SENSE LLEGUMS - MAIG

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
<b>FESTA</b>	Vichyssoise	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassó	Mongeta tendra, patata i pastanaga
	Croquetes de mill (sense gluten, ou, llet, fs, llegums) amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i tomàquet	Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro	Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de porros	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)	Crema de carbassó	Verdura de temporada amb patata
Truita amb tonyina ( <u>a la francesa escoles bressol</u> ) i amanida d'enciam i olives	Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Llom al forn amb salsa i xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Bròquil i patata	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de carbassa
Truita a la francesa amb enciam i blat de moro	Filet de lluç amb all i julivert al forn amb amanida	Escalopa de llom amb enciam i pastanaga	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro	Salmó amb tomàquet al forn
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26 JORNADA GASTRONÓMICA (ANDALUSIA)
Tallarines a la napolitana	Crema de carbassó	Amanida de patata, blat de moro, olives	Verdures al forn	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) - Crema de verdures de temporada ( <u>Bressol</u> )
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga ratllada	Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet	Filet de lluç al forn amb all i julivert i saltat de verdures	Truita a la francesa amb formatge amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
29	30	31		
Espirals amb tomàquet i formatge	Meló amb pernil - Crema de pastanaga ( <u>a elecció del centre</u> )	Arròs 2 delícies (blat de moro, pastanaga)		
Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet		
Fruita de temporada	Gelat	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