

# SENSE GLUTEN - SETEMBRE

2022-2023

SETEMBRE BENVINGUTS!  
ESTEM DE TORNADA!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			Arròs amb verdures i tomàquet	Vichyssoise
			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
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge	Crema de pastanaga	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó	Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Filet de llengüadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa	Cassó amb wok de verdures	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 amb salsa rosa	Crema de porros	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Mongeta tendra i patata saltejats amb all i julivert
Truita de patata amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol	Croquetes d'espínacs 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
Vichyssoise	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa	Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)	Bròquil i patata
Truita a la francesa amb tonyina/ <u>Truita a la francesa (escoles bressol)</u> i amanida d'enciam i pastanaga	Escalopa de llom amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs	Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons
Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Coliflor i patata	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta sense gluten, llet i ou	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Crema de coliflor
*Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga	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 gira-sol	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.

\*Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat pollastre



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