

SENSE LLET

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

LES FRUITES I VERDURES

Verd, groc, vermell, lila... n'hi ha de tots els colors i ens mantenen sans i afegixen varietat, gust i textura a les nostres dietes. Una dieta monòtona no només és poc saludable per a nosaltres, també és poc saludable per al planeta perquè dona lloc a monocultius i a la pèrdua de biodiversitat. Per aquesta raó és molt important variar el consum entre fruites i verdures diferents.

L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir-ne almenys 400 g diaris per obtenir-ne els beneficis per a la salut i nutricionals.



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.



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.

1

Espaguetis amb tomàquet

Trita a la francesa amb enciam i pastanaga

logurt*

4

Crema de pastanaga

Salsitxes a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

11

5

Arròs INTEGRAL amb tomàquet

Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives

Fruita de temporada

12

6

Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro

Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

13

7

Bledes amb patata saltats amb all

Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada

14

8

Sopa d'au amb pasta integral

Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga

logurt*

15

FESTA

18

FESTA

19

Sopa de verdures amb quinoa i pasta

Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

26

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet

logurt*

20

Arròs 3 delícies

Filet de lluc amb all i julivert-amanida d'enciam i pipes de carbassa

Fruita de temporada

27

Coliflor i patata

Gall dindi estofat amb verdurettes

Fruita de temporada

21

Crema de porro i cigrons

Estofat de porc amb xampinyons, patata, pastanaga, ceba, porro

Fruita de temporada

28

Crema de carbassa i mongetes seques

Coca d'escalivada

Fruita de temporada

22

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet

Natilla de soja

29

Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)

Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

*logurt:

- logurt de soja: Al·lèrgic proteïnes de la llet
- logurt sense lactosa: Intolerant lactosa



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com