

SENSE LLET - GÈNER



2022-2023

L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITES SALUDABLES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9 Minestra de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitán) Fruita de temporada	10 Sopa d'au amb pasta sense gluten, llet i ou Ous durs amb patata i tomàquet al forn Fruita de temporada	11 Pèsols amb patata saltats amb all Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga Iogurt*	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	13 Mongeta seca estofada amb verdures Filet de lluç amb samfaina-amanida Fruita de temporada
16 JORNADA GASTRONÓMICA (ANGLATERRA)	17	18	19	20
Bròquil i patata Fingers de peix sense gluten, ou i llet amb xips Fruita de temporada	Llenties estofades Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Iogurt*	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols) Rodó de vedella amb xampinyons-amanida Fruita de temporada	Crema d'espínacs Mandonguilles de llegums** a la jardineria Fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro/ <u>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro (escoles bressol)</u> Fruita de temporada
23 Sopa de lletres Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures i tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i carbassó Pollastre al curri amb daus de poma i amanida Fruita de temporada	26 Carbassa i patata Tallarines saltats amb albergínia i xampinyons Natilla de xocolata de soja	27 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de kale i quinoa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis amb salsa de carbassa Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives Iogurt*	31 Llenties amb arròs Truita a la francesa amb enciam i pipes de gira-sol Fruita de temporada			

Mengem sols i amb bona companyia! L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònomes, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar-los en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.

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.

*Iogurt:

- Al·lèrgic proteïna de la llet: iogurt de soja
- Intolerant lactosa: iogurt sense lactosa

**Mandonguilles de cigrons i 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.: 26.12437-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