

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

		<b>1</b> Bròquil i patata Estofat de gall dindi amb verdures Iogurt*	<b>2</b> Sopa de peix amb pasta Llom al forn amb salsa-amanida Fruita de temporada	<b>3</b> Arròs integral amb verdures i tomàquet Tires de lluç (sense gluten, ou i llet) amb enciam i col llombarda Fruita de temporada
<b>6</b> Espaguetis amb salsa de carbassa Truita a la francesa amb enciam i pastanaga en rodanxes Iogurt*	<b>7</b> Crema d'espàrrecs verds Pizza sense llet amb verdures Fruita de temporada	<b>8</b> Arròs integral amb tomàquet Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>9</b> Pèsols estofats Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro/Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro ( <u>escoles bressol</u> ) Fruita de temporada	<b>10</b> Coliflor i patata Mandonguilles de cigrons** a la jardineria Fruita de temporada
<b>13</b> Carbassa i patata al forn Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	<b>14</b> Arròs 3 delícies Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	<b>15</b> Cigrons estofats amb espinacs Finger de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>16</b> Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà al forn amb samfaina-amanida d'enciam i pastanaga ratllada Iogurt*	<b>17</b> Sopa de verdures amb pasta integral Pollastre a la taronja amb patates Fruita de temporada
<b>20</b> Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons) Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>21</b> Crema de pèsols Truita de carbassó i amanida d'enciam i pastanaga en rodanxes Fruita de temporada	<b>22</b> Bròquil i patata Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada	<b>23</b> Mongeta seques estofades Finger de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i llavors de gira-sol Fruita de temporada	<b>24 JORNADA GASTRONÓMICA (EE.UU)</b> Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Natilla de xocolata de soja
<b>27</b> Minestra de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan) Fruita de temporada	<b>28</b> Arròs integral amb verdures i tomàquet Llom a la planxa amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada	<b>29</b> Llenties estofades amb verdures Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>30</b> Trinxat de carbassa Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>31</b> Tallarines amb verdures i salsa de soja-Tallarines amb tomàquet ( <u>a elecció del centre</u> ) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Iogurt*

## L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica.

Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...).

Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a assegurar-se o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir.

El sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

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

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.

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