

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>BARCELONA 2021 CAPITAL MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE</p> <p>En el marc de la designació de Barcelona com a capital mundial de l'alimentació sostenible, un dels objectius principals d'aquesta iniciativa és avançar en la presa de consciència de la ciutadania sobre la necessitat d'evolucionar cap a aquest model i anar introduint hàbits i dietes saludables en el dia a dia.</p> <p>En aquest sentit, els menjadors escolars tenen el rol de facilitar l'accés a una alimentació saludable i sostenible, i esdevenen una eina potent d'aprenentatge i formació.</p>	1	2	3	4	5
	FESTA	Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Pèsols amb patata saltats amb all	Caldo de pollastre amb pasta sense gluten, llet i ou
		Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb amanida	Pit de pollastre al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam i llavors de carbassa
		logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	8	9	10	11	12
Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)	Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Bròquil i patata	
Gall dindi a la planxa amb verdures	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons	
Flam de vainilla de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
15	16	17	18	19	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Caldo amb pasta sense gluten, llet i ou	Arròs amb bolets i tomàquet	Mongetes seques amb verdures	
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Rodó de vedella de Girona al forn amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de girasol	Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt*	Fruita de temporada	
22	23	24	25	26	
Coliflor amb patata	Caldo de pollastre amb arròs	Tallarines amb verdures i salsa de soja (Escoles bressol: Tallarines amb tomàquet)	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivía)	
Estofat de porc amb verduretes	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet	Arròs a la bolonyesa vegetal	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
29	30				
Espirals amb tomàquet	Mongetes seques estofades				
Truita a la francesa amb enciam i olives	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro				
Fruita de temporada	Fruita de temporada				

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°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.

*L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari

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