

# SENSE LLET - SETEMBRE

2022-2023

SETEMBRE BENVINGUTS!  
ESTEM DE TORNADA!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			<b>1</b>	<b>2</b>
			Arròs amb verdures i tomàquet	Vichysoisse
			Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre a la pinya amb enciam i tomàquet
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Macarrons integrals amb tomàquet	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó/Gaspatxo (a elecció del centre)	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
Botifarra a la planxa amb amanida	Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i llavors	Pasta amb bolonyesa de soja	Pollastre amb allada i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt*
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Crema de pastanaga	Amanida de pasta amb salsa rosa	Llenties estofades amb verdures	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Pèsols amb patata
Truita de patata amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 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
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfarlle al pesto/Farfalle amb tomaquet (a elecció del centre)	Broquil i patata
Truita a la francesa amb tonyina/ <u>Truita a la francesa (escoles bressol)</u> i amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Natilla de xocolata de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Llenties amb arròs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta sense gluten, llet i ou	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb amanida	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	Truita a la francesa 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.

\*Iogurt:

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



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