

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>BENVINGUTS! ESTEM DE VOITA!</p> <p>Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola.</p> <p>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.</p> <p>Donarem inici a un projecte d'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!</p> <p>Us desitgem un bon inici de curs a tothom!</p> 	30	31	1	2	3
	Tallarines amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Arròs amb verdures i tomàquet	Pèsols amb patata saltats amb all	Meló amb pernil - Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xiri-via) (guarderies)
	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga	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	Pollastre al forn amb guarnició
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat sense llet-iogurt de soja (guarderies)
	6	7	8	9	10
	Espirals amb tomàquet	Ensalada russa	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Crema de verdures de temporada i quinoa	Arròs amb salsa de tomàquet
	Truita a la francesa amb enciam i olives	Llom al forn amb patates palla	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Broqueta de gall dindi amb patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat sense llet-iogurt de soja (guarderies)
	13	14	15	16	17
	Macarrons amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i llavors de	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Fideuà de verdures i mongetes mungo (soja verda ECO)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt*	
20	21	22	23	24	
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 amanida	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Rodó de vedella de GERONA al forn amb xampinyons	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt*	Fruita de temporada	
27	28	29	30		
Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)		
Truita a la francesa amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	***Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro		
Natilla de xocolata de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

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 ≥ 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.

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

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

***Hamburguesa de cigrons i pollastre