

SENSE OU

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

LES FRUITES I VERDURES

Verd, groc, vermell, lila... n'hi ha de tots els colors i ens mantenen sans i afegixen varietat, gust i textura a les nostres dietes. Una dieta monòtona no només és poc saludable per a nosaltres, també és poc saludable per al planeta perquè dona lloc a monocultius i a la pèrdua de biodiversitat. Per aquesta raó és molt important variar el consum entre fruites i verdures diferents.

L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir-ne almenys 400 g diaris per obtenir-ne els beneficis per a la salut i nutricionals.



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.

| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Crema de pastanaga | Arròs INTEGRAL amb tomàquet | Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro | Bledes amb patata saltats amb all | Pasta sense gluten i ou amb tomàquet amb formatge |
| Salsitxes a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol | Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives | Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro | Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives | Llom amb verdures |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

FESTA

| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| FESTA | Sopa de verdures amb quinoa i pasta sense gluten i ou | Arròs 3 delícies | Crema de porro i cigrons | Mongeta tendra, patata i pastanaga |
| | Gall dindi a la planxa amb verdures | Filet de lluc amb all i julivert-amanida d'enciam i pipes de carbassa | Estofat de porc amb xampinyons, patata, pastanaga, ceba, porro | Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Postre de Sant Jordi |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Arròs amb verdures i tomàquet | Cigrons estofats amb verdures | Coliflor i patata | Crema de carbassa i mongetes seques | Pasta sense gluten i ou al pesto (alfàbrega i pinyons) |
| Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet | Peix blau al forn amb guarnició | Gall dindi estofat amb verdurettes | Pizza casolana amb tomàquet, formatge i olives | Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga |
| logurt | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |



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

C A T E R I N G