

# SENSE OU - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
<b>FESTIU</b>	Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa Gall dindi a la planxa amb verdures Iogurt	Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta sense gluten, ou i llet Escalopins de pollastre amb verduretes Fruita de temporada	Arròs amb bolets i tomàquet Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata Estofat de vedella amb verduretes Fruita de temporada	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa vegetal (tofu) Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltats amb all Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Conill amb allada Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa Paella de marisc amb all i oli Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta sense gluten, llet i ou Llom de 2 colors amb poma al forn Fruita de temporada	

## MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.



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