

## NOVEMBRE

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMEGRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

### BARCELONA 2021 CAPITAL MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

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.

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.



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.

1	2	3	4	5
<b>FESTA</b>	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	Botifarra de pollastre amb bolets i amanida
	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet	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	Rodó de vedella amb xampinyons	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Flam de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Brou 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	Gall dindi amb saltat de verdures	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Coliflor amb patata	Caldo de pollastre amb arròs	Tallarines sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)
Estofat de porc amb verduretes	Pollastre amb salsa de llimona	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
<b>29</b>	<b>30</b>			
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge	Mongetes seques estofades			
Mero amb tomàquet al forn	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			



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