

SENSE OU

OCTUBRE

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars o ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Per què un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Per què oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

Aquest menú, que segueix el Menú 2030, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per promoure hàbits saludables i sostenibles.

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PRaME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya) aconsella reduir el consum de carn vermella a un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegums i derivats) a l'apartat dels segons plats.

Em aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Llenties amb arròs

Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida

logurt

11

Minestra de verdures

Cassó al forn amb saltat de verdures

Fruita de temporada

18

Crema de remolatxa i mongetes seques

Paella de marisc

Fruita de temporada

25

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de cigrons i pollastre a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

5

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Llom al forn amb salsa de poma i xips

Fruita de temporada

12

FESTA

19

Bledes amb patata saltats amb all

Rodó de vedella de GERONA al forn amb xampinyons-amanida

logurt

26

Arròs amb verdures i tempeh (soja)

Llom al forn amb salsa de gira-sol

Fruita de temporada

6

Sopa de peix amb pasta sense gluten, llet i ou

Pollastre a la pinya amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

13

Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet

Pollastre al forn amb guarnició

logurt

20

Brou de verdures amb arròs

Fajitas de pollastre (tortita de blat de moro, pollastre, ceba, enciam i tomàquet)

Fruita de temporada

27

Mongetes seques amb verdures

Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

7

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

14

Crema d'espínacs amb formatge

Pasta sense gluten i ou amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

21

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet

Conill amb allada

Fruita de temporada

28

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge

Cassó amb wok de verdures

Fruita de temporada

1

Bròquil i patata

Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Fruita de temporada

8

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Salmó al forn amb saltat de xampinyons

Fruita de temporada

15

Pèsols amb patata saltats amb all

Salmó amb salsa teriyaki i arròs

Fruita de temporada

22

Cigrons i patata amb oli d'oliva

Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i moniato

Pollastre amb castanyes i patates

Postre de la castanyada

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