

TRITURAT - ABRIL

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3	4	5	6	7
FESTA				
10	11	12	13	14
FESTA	Sèmola d'arròs	Mongeta tendra	Carbassó	Patates
	Ceba	Pastanaga	Patata	Mongeta tendra
	Pastanaga	Patates	Pastanaga	Pastanaga
	Vedella	Gall dindi	Filet de lluç	Pollastre
	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt
17	18	19	20	21
Pastanaga	Carbassó	Patates	Pastanaga	Sèmola d'arròs
Patates	Patata	Mongeta tendra	Patates	Ceba
Carbassó	Pastanaga	Pastanaga	Carbassó	Pastanaga
Vedella	Filet de lluç	Pollastre	Vedella	Gall dindi
Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt
24	25	26	27	28
Carbassó	Patates	Pastanaga	Sèmola d'arròs	Carbassó
Patata	Mongeta tendra	Patates	Ceba	Patata
Pastanaga	Pastanaga	Carbassó	Pastanaga	Pastanaga
Filet de lluç	Pollastre	Vedella	Gall dindi	Filet de lluç
Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt

CEREALS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebuts perquè contenen l'anomenada fibra dietètica. La trobem als cereals integrals, les fruites, les verdures i els llegums i, des d'una perspectiva nutricional, la seva funció és vital per al nostre organisme.

I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

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.

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.

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