

TRITURAT

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 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.

FESTA

4	5	6	7	8
Patanaga	Sèmola d'arròs	Carbassó	Patates	Patates
Patates	Ceba	Patata	Mongeta tendra	Patanaga
Carbassó	Patanaga	Patanaga	Patanaga	Carbassó
Vedella	Gall dindi	Filet de lluç	Pollastre	Vedella
logurt	logurt	logurt	logurt	logurt
11	12	13	14	15
FESTA				
18	19	20	21	22
FESTA	Carbassó	Patates	Patanaga	Sèmola d'arròs
	Patata	Mongeta tendra	Patates	Ceba
	Patanaga	Patanaga	Carbassó	Patanaga
	Filet de lluç	Pollastre	Vedella	Gall dindi
	logurt	logurt	logurt	logurt
25	26	27	28	29
Carbassó	Patates	Patanaga	Sèmola d'arròs	Carbassó
Patata	Mongeta tendra	Patates	Ceba	Patata
Patanaga	Patanaga	Carbassó	Patanaga	Patanaga
Filet de lluç	Pollastre	Vedella	Gall dindi	Filet de lluç
logurt	logurt	logurt	logurt	logurt