

# TRITURAT - GÈNER



2022-2023

L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITS SALUDABLES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9	10	11	12	13
Sèmola d'arròs	Mongeta tendra	Carbassó	Patates	Pastanaga
Ceba	Pastanaga	Patata	Mongeta tendra	Patates
Pastanaga	Patates	Pastanaga	Pastanaga	Carbassó
Vedella	Gall dindi	Filet de lluç	Pollastre	Vedella
Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt
16	17	18	19	20
Mongeta tendra	Carbassó	Patates	Pastanaga	Sèmola d'arròs
Pastanaga	Patata	Mongeta tendra	Patates	Ceba
Patates	Pastanaga	Pastanaga	Carbassó	Pastanaga
Gall dindi	Filet de lluç	Pollastre	Vedella	Gall dindi
Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt
23	24	25	26	27
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
30	31			
Patates	Pastanaga			
Mongeta tendra	Patates			
Pastanaga	Carbassó			
Pollastre	Vedella			
Iogurt	Iogurt			

Mengem sols i amb bona companyia! L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònoms, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar-los en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).

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