

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMEGRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Pastanaga	Sèmola d'arròs	Carbassó
		Patates	Ceba	Patata
		Carbassó	Pastanaga	Pastanaga
		Vedella	Gall dindi	Filet de lluç
		Iogurt	Iogurt	Iogurt
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Pastanaga	Sèmola d'arròs	Carbassó	Patates	Pastanaga
Patates	Ceba	Patata	Mongeta tendra	Patates
Carbassó	Pastanaga	Pastanaga	Pastanaga	Carbassó
Vedella	Gall dindi	Pollastre	Filet de lluç	Vedella
Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Patates	Pastanaga	Sèmola d'arròs	Carbassó	Patates
Mongeta tendra	Patates	Ceba	Patata	Mongeta tendra
Pastanaga	Carbassó	Pastanaga	Pastanaga	Pastanaga
Pollastre	Vedella	Gall dindi	Filet de lluç	Pollastre
Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Iogurt

### L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica.

Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...).

Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a assegurar-se o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir.

El sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'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