

TRITURAT OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

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 PReME (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.

En 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 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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



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

1
Patates
Pastanaga
Carbassó
Vedella
logurt