

## OCTUBRE

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 PRaME (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.

Em 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 ultraprocesats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.



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.

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMEGRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



4

Lenties amb arròs

Hamburguesa de quinoa amb amanida

logurt

11

Minestra de verdures

Heura a la planxa amb verduretes

Fruita de temporada

18

Crema de remolatxa i mongetes seques

Milanesa de formatge vegetal amb verdures

Fruita de temporada

25

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto

Fruita de temporada

5

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Mix de bulgur i cigrons

Fruita de temporada

12

Bledes amb patata saltats amb all seques

Mix de bulgur amb cigrons

logurt

19

Arròs amb verdures i tempeh (soja)

Mix de bulgur amb cigrons

logurt

26

Arròs amb verdures i tempeh (soja)

Hamburguesa de quinoa

Fruita de temporada

6

Crema de carbassó

Coca d'escalivada

Fruita de temporada

13

Arròs INTEGRAL\*\* amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de cigrons amb amanida

logurt

20

Brou de verdures amb arròs

Seitan amb verdures

Fruita de temporada

27

Mongetes seques amb verdures

Coliflor i patata

Fruita de temporada

7

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Hamburguesa de lenties i menta amb amanida

Fruita de temporada

14

Crema d'espínacs

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

21

Tallarines amb verdures i salsa de soja

Bunyols d'espínacs amb amanida

Fruita de temporada

28

Pasta integral amb tomàquet i formatge

Hamburguesa de cigrons amb espàrrecs

Fruita de temporada

1

Bròquil i patata

Cigrons saltejats amb espínacs i all

Fruita de temporada

8

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Cuscús amb verdures

Fruita de temporada

15

Pèsols amb patata saltats amb all

Tofu amb saltat de verdures

Fruita de temporada

22

Cigrons i patata amb oli d'oliva soja

Barretes de verdures amb xampinyons

Fruita de temporada

29

Crema de carbassa i moniato

Coca d'escalivada

Postre de la castanyada

\*\*L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari