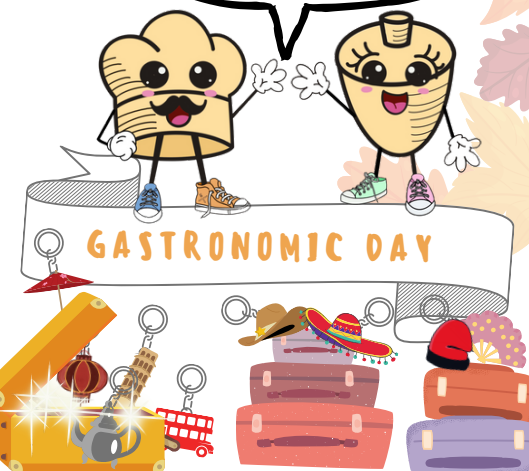


2022-2023

Setembre

Li direm retornada, però mai
haviem marxat!!
Nosaltres som Gourmet i
Sibarita.



SETEMBRE

BENVINGUTS! ESTEM DE TORNADA!

Tornem un any més amb ganes e il·lusió de rebre als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Aquest curs estem carregats d'idees i energia per portar a terme petits canvis que puguin millorar l'educació alimentària i la sostenibilitat a nivell mediambiental, a més d'oferir un menú equilibrat, variat, segur, adaptat i satisfactori. Continuarem treballant en la incorporació de proteïna vegetal, així doncs reduir el consum animal i millorar la sostenibilitat. Però no patiu, que els nostres plats seran de lo més divertits i saborosos!

Us desitgem un bon inici de curs a tothom!



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	31	1	2
5 	6 Macarrons integrals amb tomaquet i formatge Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Mongeta tendra, patata i pastanaga Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada	8 Cigrons i patata amb oli d'oliva Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga) Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomaquet logurt
12 Crema de pastanaga Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Amanida de pasta amb salsa rosa Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol Fruita de temporada	14 Lenties estofades amb verdures Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de tomaquet Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga logurt	16 Pèsols amb patata Costelles de porc a la BBQ amb enciam i tomaquet Fruita de temporada
19 Arròs amb verdures i tomaquet Escalopa de llom amb enciam i tomaquet Fruita de temporada	20 Cigrons estofats amb verdures Truita amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga Natilla de xocolata	21 Crema de carbassa i mongetes seques Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	22 Farfarlle al pesto Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	23 Broquil i patata Gall dindi, estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
26 Lenties amb arròs *Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga logurt	27 Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma i xips Fruita de temporada	28 Sopa de peix amb pasta integral Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Arròs amb xampinyons i tomaquet Peix fresc al forn amb all i julivert- amanida d'enciam i llavors de gira-sol Fruita de temporada	30 Cigrons amb patata i oli d'oliva Ous amb tomaquet al forn amb enciam i olives Fruita de temporada

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 IMEDIAT.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



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.

Benvolguts pares i mares,
Com cada any, al començar temporada nova
pensem en introduir noves propostes
innovadores i recomanacions que puguin
facilitar l'alimentació saludable en l'etapa
escolar.

Entre aquests petits canvis per menjar
millor es troben:

MÉS

Fruites i hortalisses de temporada
Llegums
Fruita seca
Vida activa i social

MENYS

Sal
Sucre
Carn vermella i processada
Aliments ultra processats

CANVIAR A

Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge
Aliments de temporada i proximitat
Proteïna vegetal (llegums)

petits canvis PER MENJAR MILLOR

més	canvia a	menys
FRUITES I HORTALISSES	AIGUA	SAL
LLEGUMS	ALIMENTS INTEGRALS	SUCRES
FRUITA SECA	OLI D'OLIVA VERGE	CARN VERMELLA I PROCESSADA
VIDA ACTIVA I SOCIAL	ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT	ALIMENTS ULTRAPROCESSATS



Cada temporada revisem les nostres
propostes de menús per introduir les
últimes tendències i recomanacions del
Departament de Salut de la Generalitat.
Destaquem:

- Presència de pasta i arròs integral ecològic
en els nostres menús.
- Pa integral diari.
- Productes de proximitat (verdures, fruita,
carn, làctics, arròs).
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de
procedència ecològica.
- Les combinacions de llegums sempre són
amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim
només un dia de carn vermella (vedella, porc)
o carn processada a la setmana.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- Oferim al centre la possibilitat d'escollir el
iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva
verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per
fregir.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre.
- Iogurt natural amb arròs inflat i panes

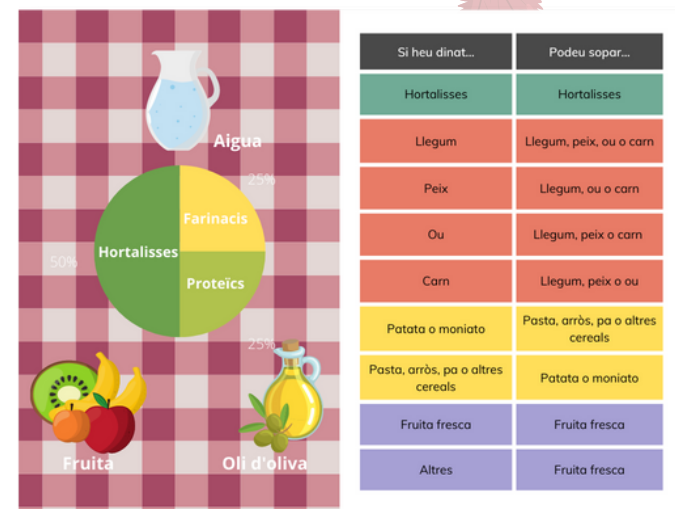
I a l'hora de l'esbarjo?

- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panes, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.

Per sopar:



JA ARRIBA SETEMBRE
CARREGAT DE FRUITES I
VERDURES PER
CONÈIXER!



La Vostra Cuina
C A T E R I N G