

# SENSE CARN - DESEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENJAR EN FAMÍLIA

				<b>1</b>	<b>2</b>
				Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de nap i porro
				Hamburguesa de kale i quinoa amb guarnició	Peix al forn amb amanida
				Fruita de temporada	Iogurt
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
Coliflor i patata		Pasta integral amb tomàquet i formatge		Pèsols amb patata saltats amb all	
Truita a la francesa amb amanida	FESTA	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga	FESTA	Truita a la francesa amb tonyina ( <u>Truita francesa escoles bressol</u> ) i amanida d'enciam i olives	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt	
<b>12</b>	<b>22 JORNADA GASTRONÒMICA (XINA)</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
Crema de carbassa i mongeta seca	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Cigrons estofats amb verdures	Trinxat de col i patata	Sopa de lletres	
Espaguetis a la carbonara de albergínia i xampinyons	Peix al forn amb saltat de verdures i mill	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de carbassó amb enciam i olives	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>			
Arròs integral amb verdures i tomàquet	Bròquil i patata	Crema de verdures			
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Mandonguilles de cigrons a la jardineria	Canelons d'espinaç amb beixamel			
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles i neules			

El moment d'alimentar-se pot ser també un moment per compartir, aprendre i gaudir en família.

Cada àpat és una oportunitat per estar junts i cada plat, una forma de conèixer més la naturalesa de la qual formem part. És important tenir-ho present i no deixar-nos portar per la velocitat del món contemporani.

Com a família ens correspon, al costat del menjador escolar, ensenyar als infants hàbits alimentaris saludables i sostenibles que els facin créixer amb salut en un planeta més net i segur.

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.