

# SENSE OU - 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
				Aletes de pollastre (Bressol: pernilet) al forn amb enciam i blat de moro	Llom a l'ametlla-amanida
				Fruita de temporada	Iogurt
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
Coliflor i patata		Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge		Pèsols amb patata saltats amb all	
Estofat de gall dindi amb verdures	FESTA	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga	FESTA	Galtes desossades amb bolets	
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 pasta sense gluten, llet i ou	
Pasta sense gluten i ou a la carbonara de albergínia i xampinyons	Wok de pollastre amb saltat de verdures i mill	Hamburguesa de kale i quinoa	Bacallà amb samfaina-amanida	Cuixes de pollastre amb llorer i farigola	
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	Escudella de nadal (sense gluten, ou i llet)			
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Mandonguilles a la jardineria	Pollastre amb panses i prunes			
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.



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