

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5	6	7	8	9
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó/Gaspaxo (a elecció del centre)	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
Botifarra a la planxa amb amanida	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida	Filet de llenguadina arrebossada amb amanida	Pasta amb bolonyesa de soja	Pollastre amb allada i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
12	13	14	15	16
Crema de pastanaga	Amanida de pasta amb salsa rosa	Llenties estofades amb verdures	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Pèsols amb patata
Truita de patata amb amanida	Pollastre al forn amb amanida	Croquetes d'espínacs* amb amanida	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb amanida	Rodó de vedella de GIRONA al forn amb xampinyons-amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet (a elecció del centre)	Bròquil i patata
Truita a la francesa amb tonyina i amanida	Escalopa de llom amb amanida	Bacallà amb samfaina	Hamburguesa de cigrons i pollastre amb amanida	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Llenties amb arròs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
**Nuggets de bròquil amb amanida	Llom al forn amb salsa de poma i amanida	Aletes de pollastre al forn amb amanida	Filet de lluç amb all i julivert-amanida	Truita a la francesa amb formatge amb amanida
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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 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.

*Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat bacallà. A elecció del centre

**Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat pollastre. A elecció del centre.

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



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Administració de l'Ensenyament
de Catalunya

061 Salut
Telèfon

canvisalut.gencat.cat

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 floccs 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 panses

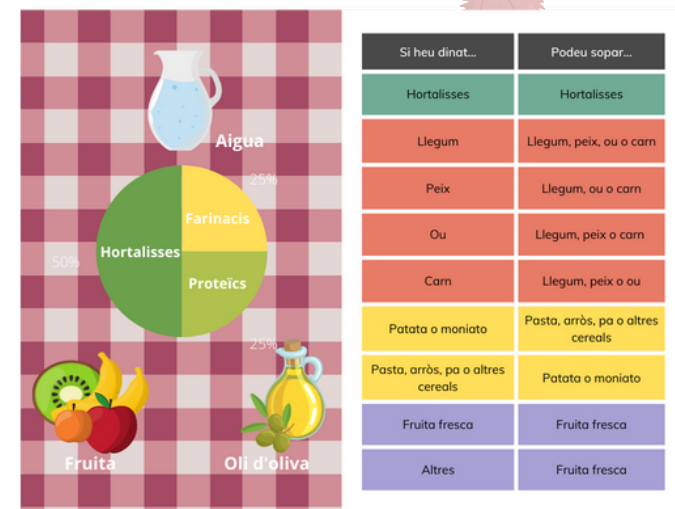
I a l'hora de l'esbarjo?

- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, 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