

SENSE GLUTEN - FEBRER

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BEU AIGUA!

		1	2	3
		Coliflor i patata	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Minestra de verdura (sense patata)
		Estofat de vedella amb xampinyons	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pipes de carbassa	Gall dindi al curri
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6 JORNADA GASTRONÓMICA 7 (MÈXIC)	8	9	10	
Brou de verdures i pasta sense gluten i ou	Bledes amb patata saltats amb all	Mongetes seques estofades	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Carbassa i patata al forn
Fajitas de pollastre (tortilla de blat de moro, pollastre, enciam i tomàquet)	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles de llegums* a la jardinera	Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa vegetal (tofu)
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17 - CARNESTOLTES
Mongeta tendra, patata i pastanaga	Llenties estofades amb verdures	Pasta sense gluten i ou al pesto (pinyons i alfàbrega)	Crema d'espinacs amb formatge	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives	Llom amb verdures	Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i tomàquet	Truita de patata amb enciam i llavors de gira-sol	Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de carnestoltes!
20	21	22	23	24
FESTA	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de carbassó	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs
	Salmó al forn amb amanida	Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i llavors de gira-sol	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i olives
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28			
Trinxat de carbassa	Crema de llenties vermelles amb patata i pastanaga			
Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

L'aigua és una beguda i també està present en molts aliments (fruites, hortalisses, llet...) i en moltes altres begudes. Seguir una alimentació saludable rica en aquests aliments i beure aigua és la millor manera de mantenir l'organisme en un bon estat d'hidratació.

Recordeu que l'aigua no aporta calories i, per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.

La fórmula de l'aigua és, com tothom sap, H₂O; però també conté elements, partícules i compostos que va incorporant durant el recorregut des del lloc d'origen fins a l'aixeta (per exemple, sals minerals) o que s'hi han afegit per a la potabilització (per exemple, clor). Els processos de potabilització permeten garantir que l'aigua sigui apta per al consum.

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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

*Mandonguilles de cigrons i pollastre



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