

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BEU AIGUA!

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

*Iogurt:

- Al·lèrgic proteïna de la llet: iogurt de soja

- Intolerant lactosa: iogurt sense lactosa

**Mandonguilles de cigrons i pollastre