

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Bròquil i patata	Brou de peix amb pasta sense gluten i ou	Arròs integral amb verdures i tomàquet
		Estofat de gall dindi amb verduretes	Llom al forn amb salsa-amanida	Tires de lluç (sense gluten, ou i llet) amb enciam i col llombarda
		Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa	Crema d'espàrrecs verds	Arròs integral amb tomàquet	Pèsols estofats	Coliflor i patata
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga en rodanxes	Pizza sense gluten	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro/Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro <u>(escoles bressol)</u>	Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Carbassa i patata al forn	Arròs 3 delícies	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de verdures amb pasta sense gluten i ou
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives	Finger de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina-amanida d'enciam i pastanaga ratllada	Pollastre a la taronja amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 JORNADA GASTRONÓMICA (EE.UU)</b>
Pasta sense gluten i ou (alfàbrega i pinyons)	Crema de pèsols	Bròquil i patata	Mongeta seques estofades	Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Truita de carbassó i amanida d'enciam i pastanaga en rodanxes	Gall dindi estofat amb verduretes	Finger de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i llavors de gira-sol	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat de carbassa	Tallarines sense gluten i ou amb tomàquet
Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa de tofu	Llom a la planxa amb enciam i pebrot vermell	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro	Salmó a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt

### L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica.

Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...).

Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a assegurar-se o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir.

El sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

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.

\*Mandonguilles de cigrons i pollastre

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.

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