

# SENSE LLET - MAIG

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb verdures Croquetes de mill (sense gluten, ou, llet, fs, llegums) amb enciam i blat de moro Iogurt*	Arròs integral amb tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs amb verdures i tomàquet Truita amb tonyina (a la francesa escoles bressol) i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de porros Filet de llenguadina al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina) Pollastre amb salsa de llimona i llavors de gira-sol Iogurt*	Cigrons estofats amb verdures Croquetes (sense gluten, ou, llet, fs, llegums) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb salsa i xips Fruita de temporada
15	16	17	18	19
<b>FESTA</b>	Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç amb all i julivert al forn amb amanida Iogurt*	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa) Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons) Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pizza sense gluten, ou i lactosa (intolerant lactosa)/Coca de verdures i pernil dolç (al·lèrgics PLV) Fruita de temporada
22	23	24	25	26 JORNADA GASTRONÓMICA (ANDALUSIA)
Tallarines a la napolitana Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de patata, blat de moro, olives Filet de lluç al forn amb all i julivert i saltat de verdures Fruita de temporada	Amanida de llenties, arròs, tomàquet Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Iogurt*	Crema de verdures de temporada Salmó al forn amb saltat de xampinyons-amanida Fruita de temporada
29	30	31		
Espirals amb tomàquet Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Meló amb pernil - Crema de pastanaga (a elecció del centre) Truita de patata i ceba amb enciam i olives Gelats sense llet	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada		

## CERALS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebuts perquè contenen l'anomenada fibra dietètica. La trobem als cereals integrals, les fruites, les verdures i els llegums i, des d'una perspectiva nutricional, la seva funció és vital per al nostre organisme.

I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

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.

\*Iogurt:

- Al·lèrgic proteïna de la llet: iogurt de soja
- Intolerant lactosa: iogurt sense lactosa

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



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.