

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

10	11	12	13	14
<b>FESTA</b>	Crema de coliflor i carbassa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Iogurt	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada	Arròs 3 delícies Bacallà al forn amb samfaina-amanida Fruita de temporada	Mongetes seques estofades Nuggets de bròquil*amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
<b>17 JORNADA GASTRONÓMICA (JAPÓ)</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Tallarines amb verdures i salsa de soja Filet de lluç teriyaki - amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades Croquetes d'espínacs amb enciam i llavors de gira-sol Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat Truita amb formatge i amanida d'enciam i pebrot vermell Iogurt	Crema de porro i cigrons Costelles de porc al forn i amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Arròs integral amb verdures i tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet Postre de Sant Jordi	Cigrons amb espínacs Remenat d'ou amb patata Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pasta amb salsa a elecció * Seitó arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pizza casolana Fruita de temporada

### CERALS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebut 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.

\*Es comunicarà 2 dies abans la salsa escollida.

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