

SENSE GLUTEN - ABRIL

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

10	11	12	13	14
FESTA	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 Finger de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
17 JORNADA GASTRONÓMICA (JAPÓ)	18	19	20	21
Tallarines sense gluten i ou amb verdures Filet de lluç al forn - amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades Finger de pollastre (sense gluten, ou i llet) 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 Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs integral amb verdures i tomàquet Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Postre de Sant Jordi	Cigrons amb espinacs 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 sense gluten i ou amb salsa a elecció* (sense gluten) Finger de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pizza sense gluten 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.

*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.



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.: 26.12437-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