

SENSE GLUTEN - MAIG

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
FESTA	Arròs integral amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Crema de carbassó
	Truita amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet	Croquetes de mill (sense gluten, ou, llet i fs) amb enciam i blat de moro	Peix fresc** amb enciam i pastanaga	Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons, patata amb oli d'oliva	Amanida grega (enciam, tomàquet, formatge, olives negres)	Crema de porros	Amanida de pasta sense gluten i ou (tomàquet, blat de moro i tonyina)
Truita amb tonyina i amanida d'enciam i olives	Hamburguesa de verdures (sense gluten, ou i llet) amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la BBK amb patates al forn	Seitó arrebossats*** amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i llavors de girasol
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
15	16	17	18	19
FESTA	Pasta sense gluten i ou amb salsa a elecció	Crema de carbassa i mongetes seques	Arròs integral amb tomàquet	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa)
	Filet de lluç amb all i julivert al forn amb samfaina-amanida	Pizza sense gluten	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro	Escalopa de llom*** amb enciam i pastanaga
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25 JORNADA GASTRONÓMICA (ANDALUSIA)	26
Amanida de llenties, arròs, tomàquet i blat de moro	Amanida alemanya (patata, blat de moro, olives, frankfurt)	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Crema de verdures	Pasta sense gluten i ou a la napolitana
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn-saltejat de verdures	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet	Calamars a la romana*** amb enciam i olives	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga ratllada
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
29	30	31		
Pasta sense gluten i ou al pesto (alfàbrega i pinyons)	Meló amb pernil	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)		
Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet		
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada		

CERELS 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.

**Peix fregit o al forn

***Sense gluten, ou i llet

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

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



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.