

# SETEMBRE 2024-2025



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

**9** Arròs amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

**10** Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç a la meunière (amb maïtèga vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga

logurt

**11**



**12**

Llagos amb pesto

Truita de carbassó amb enciam i olives

Fruita de temporada

**13**

Crema de pastanaga

Pollastre arrebossat amb enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

Oh no! Se'ns han perdut les nostres maletes! Saps on estan?



Troba 2 com aquesta!

**16** Espirals amb tomàquet i formatge

Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

**17** Crema de carbassa i mongetes seques

Truita de patata amb enciam i olives

logurt

**18** Arròs amb verdures i tomàquet

Escalopa de llom amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

**19**

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina

Fruita de temporada

**20** Broquil amb patata

Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Fruita de temporada

**23** Llenties amb arròs

Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

**24** Mongeta tendra, patatà i pastanaga

Llom a la planxa amb salsa de poma i xips

Fruita de temporada

**25** \*Pasta amb salsa a elecció\*

Remenat d'ou amb amanida d'enciam i blat de moro

logurt

**26** Arròs amb xampinyons i tomàquet

Peix fresc amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol

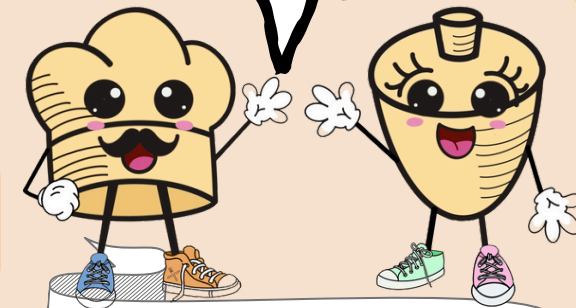
Fruita de temporada

**27** Cigrons amb patata i oli d'oliva

Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

Benvinguts a aquest nou curs!!! Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta celebrar coses, per què no les celebrem junts??



**GASTRONOMIC DAY**

**30** Macarrons amb tomàquet i formatge

Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

1

2

3

4

• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'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 selaboren.

• 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.



**DIA 30: DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA** El Dia Mundial de la Llimona se celebra el 30 de setembre i té com a objectiu posar en valor la cadena global d'aquest cítric. Argentina és el país capdavanter en producció de llimones. **DEFINICIÓ:** Fruit cítric comestible del llimoner, de color groc i de forma ovalada, que té un gust molt àcid i és molt aromàtic.

### QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

Deixar perdre aquells aliments o begudes que, sent aptes per al consum humà, acaben per no ser ingerits, bé perquè en són descartats o bé pel seu deteriorament.

### QUÈ HI POTS FER?



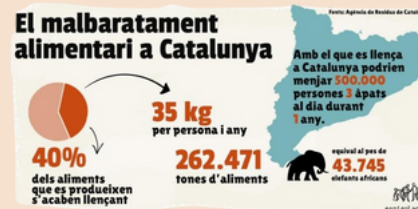
### CONSERVA CORRECTAMENT ELS ALIMENTS



## DIA INTERNACIONAL DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

### QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT?

Sensibilitzar els infants i joves col·labora a crear una consciència familiar que ajudi a adoptar un consum basat en el valor dels aliments, la cura i la responsabilitat ambiental, la importància de reduir i evitar el malbaratament alimentari.



### SABEM QUANT MALBARATEM AL MENJADOR?

Al món un de cada tres aliments es perd o malbarata. Als menjadors de les escoles molts aliments acaben igual. Per això, els menjadors tenen un paper important en la prevenció del malbaratament alimentari!

### NO DESCARTIS FRUITES I VERDURES PEL SEU ASPECTE COM SÓN LES FRUITES I VERDURES IMPERFECTES?





RECOMANEM...



## Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre.
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses

## I a l'hora de l'esbarjo?

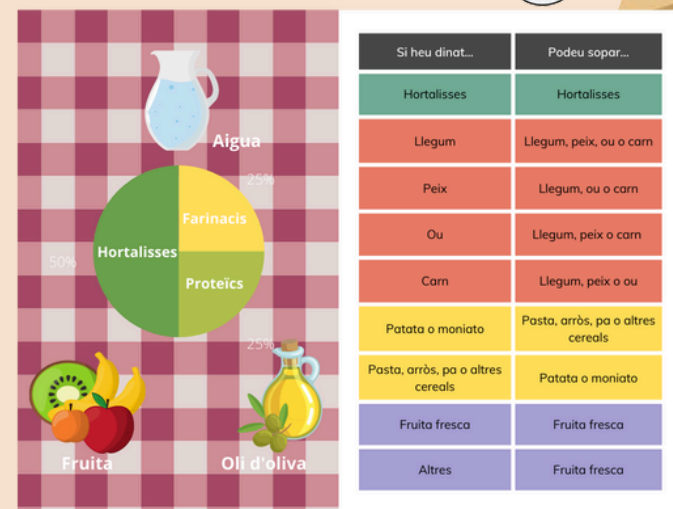
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

## Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.



## Per sopar:



La Vostra Cuina  
CATERING