MENÚ MAIG

MÉS FRUITES I HORTALISSES ALS MENJADORS ESCOLARS

Treballar perquè les fruites i hortalisses formin part de la base de la piràmide alimentària és, també, un objectiu beneficiós per a la nostra salut.

Els menjadors escolars són un bon espai per promoure i potenciar aquests aliments dins del menú de l'escola.

MAIG	DILUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
	Llenties estofades amb verdures	Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Pèsols amb patata	Crema de verdures amb quinoa	Caldo de pollastre amb pasta integral
	Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro	Llom al forn amb salsa de peres i amanida	Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa	Fideuà de marisc amb allioli	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	9	10	11	12	13
	FESTIU	Crema de porro i nap	Verdura de temporada amb patates	Mongetes seques estofades	Arròs amb verdures i tomàquet
		Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb xampinyons	Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
	16	17	18	19	20
	Crema de carbassa i mongetes seques	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives) maionesa a gust	Arròs amb xampinyons	Cigrons estofats amb espinacs	Caldo de verdures, quinoa i pasta integral
	Filet de lluç al forn amb samfaina	Pizza casolana de formatge, tomàquet, olives i orenga	Escalopa de llom amb enciam i blat de moro	Truita amb tonyina i amanida d'enciam i olives	Broqueta de pollastre amb patates al forn
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
	23	24	25	26	27
	Arròs amb bolonyesa de soja	Amanida alemanya (patata, blat de moro, olives, frankfurt)	Tallarines amb bolets	Crema de carbassó	Mongeta tendra, patata i pastanaga
	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i tomàquet	Pollastre amb allada i amanida	Botifarra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro	Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Llenties amb arròs
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	30	31			
	Llacets amb pesto (alfàbrega i pinyons)	Meló amb pernil			
	Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives			
	Fruita de temporada	Gelat			

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 ≥ 65ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agencia 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 CATERING

SABÍEU QUE...?

Catalunya és un gran productor de fruites i hortalisses. Segons dades del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, l'any 2016 es van produir 251.345 tones d'hortalisses i 1.055.860 tones de fruita.

No obstant, una gran part de la producció s'exporta. I es dona la situació que, en el nostre entorn, el consum de fruita i hortalisses se situa per sota de les recomanacions de salut: només el 13,5% de les persones més grans de 15 anys consumeixen 5 o més racions de fruites i hortalisses diàriament.

RACIONS

1 RACIÓ DE FRUITA EQUIVAL A:

- 1 taronja, poma, pera, préssec, plàtan
- 1 bol de cireres, maduixes, raïm, fruites vermelles
- 1-2 talls de meló, síndria, pinya
- 2-3 albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres

1 RACIÓ D'HORTALISSES EQUIVAL A:

- 1 plat de verdura cuita (mongeta tendra, puré, minestra)
- 1-2 tomàquets, pastanagues, cogombres
- 1 pebrot, 1 carbassó, 1 albergínia
- 1 plat d'amanida variada

TRUCS PER CONSUMIR MÉS FRUITA I HORTALISSES

- Tingues un bol de fruita fresca a taula, marbre de la cuina o nevera.
- Guarda la fruita tallada a la nevera, en un recipient tancat, per menjar-ne més tard.
- Afegeix fruita a les amanides (poma, taronja, raïm, síndria, etc.).
- Prepara daus o trossos de fruita fresca en un bol o en una carmanyola petita si te la vols emportar a la feina o si has de ser fora de casa.
- Planifica els menús i la compra per garantir la presència d'hortalisses i fruita en cada àpat principal.
- Incorpora les hortalisses al primer plat (per exemple, crema de carbassó o bròquil gratinat amb pa torrat) com a acompanyament del primer plat (per exemple, paella d'arròs amb verdures o llenties guisades amb verdures) o del segon (pollastre guisat amb porro i pastanaga o filet de lluç al forn amb ceba) o de guarnició (enciam i tomàquet o escalivada).
- Prepara sofregits, samfaines i preparacions d'hortalisses variades i congela'ls en recipients per poder disposar-ne quan no tens temps de cuinar.

EN ELS NOSTRES MENÚS DESTAQUEM:

- Presència de pasta i arròs integral
- Arròs integral del Delta de l'Ebre (proximitat)
- Pa integral a elecció del centre.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- El tempeh, seitan , tofu i soja són de procedència ecològica.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Oferim als centres la possibilitat de triar el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge per amanir.

La Vostra Cuina CATERING
VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08192) Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00 — www.vostracuina.com

EMPRESA SOSTENIBLE

Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrición per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

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

CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional

COMENCEM AMB UN BON ESMOR-

- 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

I A L'HORA DE L'ESBARJO?

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

PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita

AL MES DE **MAIG** HI HA GRAN VARIETAT DE FRUITES I VERDURES LES VOLS CONÈIXER?

Albergínia Enciam

Carbassó Pebrot verd Maduixes Pera Taronja

Ceba Porro Kiwi Pèsols Pruna

Tomàquet Mongeta tendra Poma Préssec Pastanaga

I PER SOPAR:

SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR:
Cereals, patata o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o patata
Carn	Peix, ou o llegums
Peix	Carn magra, ou o llegums
Ou	Peix, carn magra o llegums
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita
Llegums	Peix, ou o carn magra

La Vostra Cuina CATERING

RECOMANEM...