

# NOVEMBRE

2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

30

31



1

Llaços amb pesto  
Remenat d'ou amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro  
Iogurt



3

Llenties amb arròs  
Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada



6

Arròs amb salsa de tomàquet  
Ous al forn amb beixamel amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada



7

Mongetes seques estofades  
Filet d'halibut al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga  
Fruita de temporada

8

Coliflor i patata  
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives  
Iogurt



9

Pèsols amb patata  
Peix fresc arrebossat amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada



10

Fideus a la cassola  
Pit de pollastre a la planxa amb amanida  
Fruita de temporada

13

Caldo de pollastre amb pasta  
Trita de patata amb enciam i olives  
Fruita de temporada



14

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa  
Nou iogurt!



15

Cigrons i patata amb oli d'oliva  
Croquetes d'espinacs\* amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

16

Macarrons amb tomàquet i formatge  
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada



17

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Botifarra a la planxa i pa amb tomàquet  
Fruita de temporada



20

Llenties estofades amb verdures  
Trita de carbassó amb enciam i olives  
Fruita de temporada



21

Broquil i patata  
Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardineria  
Fruita de temporada

22

Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol  
Natilles de xocolata



23

Pasta amb salsa de carbassa  
Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

24

Crema de pastanaga  
Estofat de vedella amb xampinyons  
Fruita de temporada



27

Tallarines thai (amb verdures i soja)  
Filet de lluç amb salsa i verduretes  
Mandarina



28

Cigrons estofats amb verdures  
Trita de patata amb fonyina i amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada



29

Arròs amb verdures i tomàquet  
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

30

Crema de carbassa i mongetes seques  
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives  
Iogurt



DIMECRES 15: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT BACALLÀ



La Vostra Cuina  
CATERING

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San: 26.22437/B  
Av. Ègara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Valles  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com

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 se'ls obren.

• 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 13: DIA DEL BROU DE POLLASTRE

El brou de pollastre és un plat clàssic gairebé a tots els continents del món. És considerat com un aliment reconfortant i nutritiu, de preparació fàcil i de baix cost, raons per les quals es troba tan present en la nostra gastronomia i en la de molts altres països. L'elaboració pot variar, però pràcticament té la mateixa base i la mateixa finalitat i és per això que ha obtingut reconeixement amb el Dia Mundial del Brou de Pollastre, que es commemora cada 12 de novembre.

DEFINICIÓ: Líquid que resulta de coure aigua amb pollastre i altres carns o verdures.

## PROPIETATS DEL BROU DE POLLASTRE

Va bé per a refredats, grip, altres infeccions víriques, deficiència de vitamines i baixa immunitat.

Té la capacitat d'eliminar el moc de la cavitat de les vies respiratòries.

Neteja parcialment els pulmons del fum dels verins i les resines.

Té contingut baix en calories i alt valor nutritiu.

És bo per a malalties de l'aparell digestiu.

El brou augmenta el metabolisme perquè conté vitamines B, calci, magnesi, coure, fòsfor i altres substàncies valuoses.

Redueix la probabilitat de fractures a zero i millora l'estructura de les fibres musculars.

Accelera la digestió dels aliments, especialment per a menjars pesats.

Combat l'insomni i els malsons i alleuja la irritabilitat.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

FRASE FETA

ESTIC FET CALDO!: estic molt cansat.

BROU DE LENGUA: enraonies, xafarderies.

ACUDIT

Què li diu un pollet enfadat a un altre?

—Que et facin caldo!

## RECEPTA FÀCIL BROU DE POLLASTRE

Ingredients:

- Pollastre
- Pastanaga, api, porro, nap (o altres verdures)
- Ossos (opcionals)
- Aigua



Bulliu les verdures i el pollastre amb aigua en una cassola gran durant 2 hores aproximadament. I ja podeu fer una bona sopa o utilitzar el caldo per fer altres plats.

ELABORACIÓ



*La Vostra Cuina*  
C A T E R I N G

## Dia 30: LES CASTANYES

Cada 30 de novembre celebrem el dia de la castanya i és per això que nosaltres commemorarem la castanya. A més de la tradició de menjar castanyes en aquestes dates també ho celebrarem perquè és un aliment que aporta al nostre cos una gran quantitat de beneficis saludables.

**DEFINICIÓ:** La castanya és la fruita seca del castanyer i té alt valor energètic, és rica en vitamines i baixa en greixos.

## PROPIETATS

- Prevé malalties cardiovasculars.
- Enforteix el sistema ossi.
- Estimula el sistema nerviós.
- Aporta molta energia.
- Té alt contingut en fibra.
- És apte per a diabètics.
- Conté hidrats de carboni.
- Conté potassi, que afavoreix l'efecte diürètic.
- Serveix com a complement per a dietes veganes.
- Té alt contingut en vitamina B que aporta beneficis externs i efecte antiinflamatori.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

ANAR A TOTA CASTANYA: anar molt ràpid.

TREURE LES CASTANYES DEL FOC: salvar algú d'una situació compromesa, responsabilitzar-se

## RECEPTE: CREMA DE CASTANYES

### Ingredients:

- 1 kg de castanyes pelades
- 1 l de brou de pollastre
- 1/4 l de nata líquida
- Sal
- Anís
- Oli d'oliva verge extra



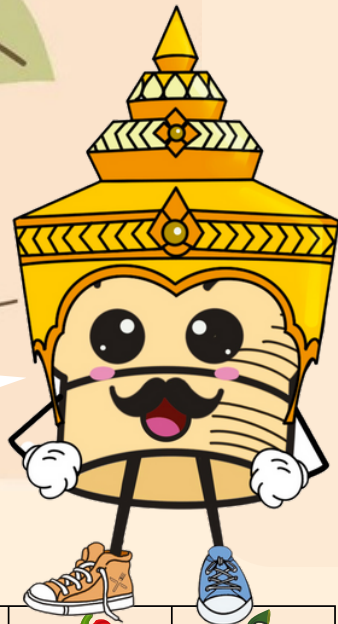
### ELABORACIÓ





















Reserveu entre 3 i 5 castanyes per poder fer la guarnició. Poseu les altres castanyes en una cassola amb el brou de pollastre i uns quants grans d'anís durant 2 hores. Afegiu-hi la nata líquida i deixeu que bulli 2 min. Deixeu-ho reposar i passeu-ho per la batedora. Coleu la crema perquè no quedi cap tros de castanya sense triturar. Si queda molt densa, es pot arreglar afegint-hi més brou de pollastre. Afegiu-hi un pessic de sal i un raig d'oli i ja en podeu gaudir!



RECOMANEM...

Comencem el mes de **NOVEMBRE** i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carxofa	Carbassa	Ceba	Porro	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Espinacs	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Patata	Moniato

## 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 fruits secs\* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

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

- Un plàtan i un grapat de fruita seca\* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca\* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

## Per berenar:

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

### \*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

## Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

