

MAIG

2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

28

29

30

1

2

5 Arròs integral amb
verdures i tomàquet
Remenat d'ou amb
enciam i
pastanaga ratllada
logurt

6 Lenties estofades amb
verdures
Nuggets de bròquil amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

7 Amanida de pasta
(tomàquet, blat de moro,
tonyina)
Pit de pollastre a la
planxa amb amanida
Fruita de temporada

8 Crema de carbassa i
mongetes seques
Llom al forn amb
patates
Fruita de temporada

9 Amanida alemanya
Peix fresc (enfarinat)
amb enciam i olives
Fruita de temporada

12 FESTA

13 Llacs al pesto
(alfàbrega i pinyons)
Ous durs amb patates i
tomàquet al forn
Fruita de temporada

14 Ensaladilla russa
Salixtes a la planxa
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

15 Cigrons estofats amb
espinacs
Hamburguesa de
verdures amb enciam i
blat de moro
Fruita de temporada

16 Arròs integral amb
tomàquet
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
logurt

19 Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Filet de lluc (enfarinat)
amb enciam i olives
Fruita de temporada

20 Arròs amb
xampinyons i
tomàquet triturat
Llom a la planxa amb
salsa i amanida
Fruita de temporada

21 KSKNPFL (Pasta amb
orenga, formatge i oli
d'oliva verge)
SCHNITZEL (Pit de
pollastre arrebossat amb
enciam i blat de moro)
logurt

22 Mongeta seques
estofades
Truita de carbassó amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

23 Amanida de patata,
olives, tomàquet i blat
de moro
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada

26 Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Remenat d'ou amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27 Coliflor amb patata
Mandonguilles a la
jardinera
Fruita de temporada

28 Gaspaxo / Crema de
pastanaga (a elecció)
Broquetes de pollastre
amb patates
Fruita de temporada

29 Lenties estofades
amb verdures
Croquetes d'espinacs
amb enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

30 Arròs 3 delícies
Peix fresc al forn amb all
i julivert amb enciam i
olives
logurt

Sabíeu que dels gira-
sols aconseguim les
pipes?



Troba 3 pipes!

Willkommen in
Liechtenstein!



LIETCHESTEIN

- 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 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San: 26.13437-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

Gastronomic day

Viatge a Lietchestein



ÉS UN PETIT ESTAT DE L'EUROPA ALPINA QUE LIMITA AMB SUÏSSA A L'OEST I ÀUSTRIA A L'EST.

Liechtenstein és el quart país més petit d'Europa

Amb una superfície de 160 km²

CASTELL DE VADUZ



MALBUN



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



SENDER PRINCESS-GINA

A Lietchestein l'idioma oficial és l'alemany

Hey, was geht ab?
sehr gut!



L'animal nacional de Lietchestein és el xoriguer

KSKNPLE



SCHNITZEL



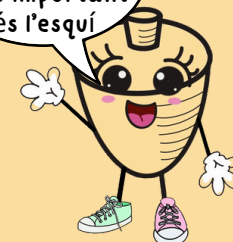
Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



JOHURT MIT MÜSLI



Per la seva ubicació l'esport més important és l'esquí



DIA INTERNACIONAL SENSE GLUTEN

16 DE MAIG

L'objectiu d'aquest dia internacional és normalitzar l'alimentació de les persones afectades per la malaltia celíaca, així com mostrar a la societat que és possible adaptar menús perquè siguin sense gluten sense implicar grans dificultats.

SAPS QUINS ALIMENTS TENEN GLUTEN?

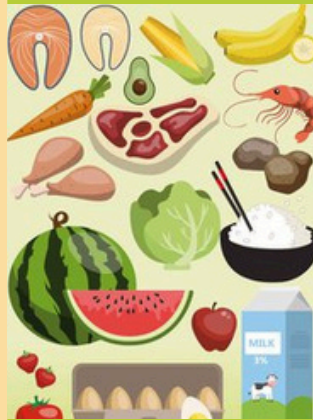
La celiàquia és una malaltia autoimmunitària causada per la ingesta de gluten que afecta persones que en són genèticament susceptibles. Es caracteritza per presentar una gran varietat de manifestacions clíniques, entre les quals una atrofia de les vellositats de l'intestí prim que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments i té conseqüències en la resta d'òrgans.



És important llegir atentament l'etiquetatge dels productes alimentaris. En el cas d'aliments sense envasar, tant en restauració com en venda al detall, s'ha de sol·licitar la informació sobre la presència o no de gluten en els aliments.



**SENSE
GLUTEN**



**HORTALISSES, FRUITES,
VERDURES, PATATES,
LLEGUMS, ARRÒS, CARN
PEIX, OUS, LLET, BLAT,
ETC...**

**PODEN
TENIR
GLUTEN**



**IOGURTS DE SABORS,
EMBOTITS, POSTRES,
SALSES, FORMATGES
FOSOS, GELATS,
XOCOLATES,
LLAMINADURES, ETC...**

**AMB
GLUTEN**



**ALIMENTS QUE CONTENEN
BLAT, ORDI, SÈGOL O
CIVADA(PA, FARINA,
GALETES, PIZZA, PASTA,
CEREALS PER ESMORZAR,
BRIOXOS, PASTISSOS,
ETC**

Hi ha perill de contaminació creuada quan un aliment que no conté gluten l'incorpora a la seva composició pel contacte amb aliments, restes d'aliments, utensilis, etc. que sí que en contenen.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

RECOMANEM...



Comencem el mes de maig i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



Taronja



Enciam



Préssec



Maduixes



Pèsols



Pruna



Carbassó



Ceba



Porro



Pera groga



Pastanaga



Tomàquet



Albergínia



Kiwi



Mongeta tendra



Poma



Pebrot verd

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 fruita, 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...

Hortalisses

Llegum

Peix

Ou

Carn

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Fruita fresca

Altres

Podeu sopar...

Hortalisses

Llegum, peix, ou o carn

Llegum, ou o carn

Llegum, peix o carn

Llegum, peix o ou

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca



La Vostra Cuina
CATERING