MENÚ DESEMBRE

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

Des del nostre equip us volem desitjar unes bones festes i esperem que pugueu gaudir-ne en família amb els més menuts.

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	**2**	**3**
			Bledes amb patates saltades amb all	Crema de remolatxa, patata ceba i porro	Arròs INTEGRAL eco amb salsa de tomàquet
			Llom amb salsa d'ametlla i amanida	Fideuà de marisc amb allioli	Broqueta de gall dindi amb patates
			logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	6	**7**	**8**	**9**	**10**
		FESTA		Llenties eco estofades	Bròquil i patata
				Truita a la francesa amb tonyina i amanida d'enciam i olives	Fajitas de pollastre (tortilla de blat, pollastre, ceba, pebrots, enciam i tomàquet)
				logurt	Fruita de temporada
	13	**14**	**15**	**16**	**17**
	Crema de carbassa i mongetes seques eco	Trinxat de col i patata	Cigrons ECO estofats amb verdures	Arròs ECO 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Sopa de pasta integral eco
	Espaguetis a la carbonara	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga	Bacallà amb samfaina i amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	20	**21**	**22**		
	Arròs eco amb verdures i tomàquet	Coliflor i patata	Escudella de Nadal		
	Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Mandonguilles a la jardinera	Pollastre amb panses i prunes i xips		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres de Nadal		

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.

TEMPS EN FAMÍLIA

Tradicionalment la cuina ha sigut un lloc de trobada en les famílies. S'hi produeix un ambient càlid, aprenentatge, bons moments i acompanyament.

Per això, per als nens, un dels beneficis més importants de cuinar amb els pares és passar temps junts. I és que cuinar és una activitat fantàstica per connectar amb els fills, perquè afavoreix la comunicació, la relaxació, l'entreteniment i el coneixement mutu.

Per aquestes raons us recomanem que aquestes festes els infants entrin a la cuina. No només serà un moment únic en família sinó que a més els ajudarà a millorar la concentració, aprendran a organitzar-se, fomentarà la seva autonomia, aprendran mesures de seguretat i protecció, exercitaran la psicomotricitat, treballaran els 5 sentits, aprendran sobre aliments, ciència, matemàtiques i textures, augmentaran la predisposició a tastar nous aliments… I serà UNA GRAN AVENTURA!

AQUESTES FESTES...

1. Realitzeu 5 menjars al dia.
2. Opteu per cuina saludable.
3. Recordeu menjar fruites, verdures i hortalisses.
4. Modereu el consum de sal.
5. Alerta! No abuseu de dolços ni de sucre.

EL MILLOR REGAL ÉS TENIR SALUT

En els nostres menús destaquem:

• Presència de pasta i arròs integral.

• 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 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

I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Dues prunes 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, 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

EL NOSTRE ESTIMAT DESEMBRE ENS SORPRÈN AMB TOTES AQUESTES FRUITES I VERDURES!

Bledes

Enciam

Pastanaga

Carxofa

Plàtan

Carbassa

Raïm

Coliflor

Ceba

Pastanaga

Espinacs

Pebrot vermell

Taronja

Poma

Col

Pera groga

Porro

Mandarina

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...