MENÚ FEBRER

MÉS HORTALISSES I MÉS LLEGUMS EN ELS MENJADORS ESCOLARS

Recuperar la saviesa popular de l'ús habitual dels llegums a la cuina és una de les bases de l'alimentació saludable d'avui en dia. Són un autèntic tresor dietètic pel seu valor nutricional i ens farà bé acostumar-nos a menjar-ne sovint.

Treballar perquè les verdures 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 aquest aliments dins del menú de l'escola.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3	4
		Llenties eco amb arròs	Arròs eco amb verdures i tomàquet	Crema de remolatxa, patata ceba i porro	Coliflor i patata
		Truita a la francesa amb pernil dolç amb enciam i pipes de gira-sol	Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Fideuà de marisc amb allioli	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga
		Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11	
Crema d'arrels	Bledes amb patates saltades amb all	Mongetes seques eco estofades	Arròs integral eco amb salsa de tomàquet	Brou de verdures i quinoa	
Arròs amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)	Filet de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i olives	Estofat de vedella amb xampinyons	Broqueta de pollastre amb patates	
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
14	15	16	17	18	
Arròs 3 delícies eco (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema de carbassa	Llaços eco amb pesto (pinyons i alfàbrega)	Cigrons eco estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	
Ous durs amb patata i tomàquet al forn	Mandonguilles de llegums a la jardinera	Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i tomàquet	Peix fresc arrebossat amb enciam i pastanaga	Costelles de porc amb salsa barbacoa amb enciam i blat de moro	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	
21	22	23	24	25	
Crema de nap i porro	Mongeta seca eco amb patates saltades amb bacó	Arròs eco amb xampinyons	Caldo de pollastre amb pasta integral	Pèsols amb patata saltats amb all	
Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)	Bacallà amb samfaina i amanida	Llom arrebossat amb enciam i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam i llavors de gira-sol	Fajitas de pollastre (tortita de blat, pollastre, ceba, enciam i tomàquet)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Plàtan amb xocolata	
28					

FESTA

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.

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.

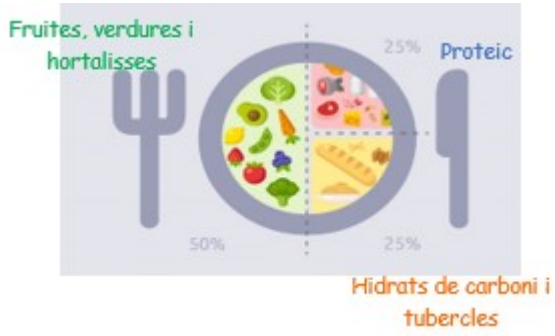
La Vostra Cuina CATERING

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

L'alimentació equilibrada ha de constar d'un 50-55% d'hidrats de carboni, 30-35% de greix i 12-15% de proteïnes. Aquest equilibri es pot aconseguir diàriament o setmanalment. Aquestes recomanacions les durem a terme tenint en compte que l'alimentació s'ha de basar en vegetals de temporada.

Tenim una proposta: Coneixeu el plat de Harvard? Us el presentem!

PLAT DE HARVARD



Aquest mètode, creat per experts de la nutrició, és molt útil ja que pots veure les proporcions de cada macronutrient a simple vista sense mesurar amb gramatges. D'aquesta manera incorporem en cada dinar una bona quantitat de fruites i verdures. És ideal que sempre hi hagi mínim 3 colors diferents de fruites i verdures, per així tenir varietat de vitamines i minerals i perquè sigui més atractiu. Els plats amb molts colors, aromes, condiments són més gustosos i ben acceptats.

Un altre benefici del mètode del plat de Harvard és que té propietats educatives i didàctiques, ja que permet conèixer de manera molt ràpida i visual quina ha de ser la proporció adequada dels aliments en una ració fàcilment identificable com és un plat. A més, és un model d'alimentació apte per a tota la família.

Us hem preparat un taller per als vostres fills:

"CADA COSA AL SEU LLOC"

Agafarem un plat de plàstic o paper, hi traçarem les línies corresponents i, amb retallables de diferents aliments, hauran d'elaborar els seus plats respectant on va cada macronutrient. A continuació us en deixem un exemple:

Els nostres menús estan fets i revisats per diferents nutricionistes per garantir una dieta equilibrada, tenint en compte les recomanacions de les diferents institucions sanitàries.

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. Égara, 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
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses

I A L'HORA DE L'ESBARJO?

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

COMENCEM EL MES DE FEBRER I AMB ELL MÉS FRUITES I VERDURES PER CONÈIXER!

Bledes

Enciam

Carbassa

Carxofa

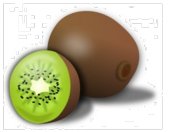
Coliflor

Pastanaga

Porro

Espinacs

Poma


Kiwi

Taronja

Pera groga

Plàtan

Mongeta tendra

Ceba

Col

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...