

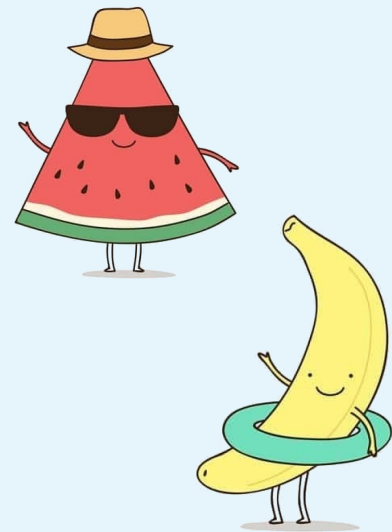
MENÚ JUNY

JUNY	DIJONS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
------	--------	---------	----------	--------	-----------

El fi de curs ja hi és aquí i us desitgem unes bones vacances.

Fins aviat!

BON ESTIU!



			1	2	3
			Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Pèsols i patata saltats amb all
			Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro	Costelles de porc al forn amb salsa barbacoa i amanida d'enciam i tomàquet	Escalopa de pollastre amb enciam i pastanaga
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10	
	Arròs amb verdures i tomàquet	Bròquil i patata	Cigrons estofats	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i tonyina)	
	Fruita de temporada	Escalopa de llom amb enciam i blat de moro	Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga	Pollastre amb pinya amb patates	
		logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
13	14	15	16	17	
Meló amb pernil	Llenties vermelles estofades	Arròs amb tomàquet	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa a gust)	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge	
Fideuà de marisc amb all i oli	Nuggets de bròquil* amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet	Tires de pollastre amb enciam i pastanaga	Vedella amb xampinyons	
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
20	21	22			
Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Mongeta tendra, patata i pastanaga				
Truita de pernil dolç i amanida d'enciam i tomàquet	Filet de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet				
Fruita de temporada	Fruita de temporada				

*Tot nuggets de bròquil o meitat nuggets de bròquil i l'altre meitat croquetes de bacallà

TRIEN ELS INFANTS



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.



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



MÉS VIDA ACTIVA I SOCIAL

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...). Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a asseure's o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir. El sedentarisme es un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

La pràctica regular de l'activitat física té molts beneficis per als infants. A nivell físic, ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals i de l'aparell locomotor, ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir millor. Tots aquests aspectes afavoriran la prevenció de malalties cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis, en l'etapa adulta. A més a més, la pràctica regular d'activitat física millora la funció cognitiva, amb efectes sobre el rendiment escolar, l'autoestima, l'autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l'angoixa o la tristesa, i això proporciona benestar.

Finalment, l'activitat física és una eina per al desenvolupament social perquè fomenta la integració.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves duiguin a terme, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física, d'intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut, tant actualment com en el futur. Aquesta recomanació es pot dur a terme repartida durant el dia en períodes més curts fins a sumar 60 minuts.

En general, cal promoure el joc actiu i el moviment espontani en qualsevol ocasió, evitar al màxim les activitats sedentàries (trencar amb el sedentarisme cada hora), les posicions estàtiques repetides i l'ús continuat de pantalles.

Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- Pujant escales i evitant ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o monopati (sempre amb casc, si hi ha vies de transport segures) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació enlloc de la competitivitat i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tots els nens i nenes.
- Durant l'espai de migdia promovent activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família es pot passar una estona a la plaça després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física... També es poden incloure activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, reduint al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

EN ELS NOSTRES MENÚS DESTAQUEM:

- Presència de pasta i arròs integral
- Arròs integral del Delta de l'Ebre (proximitat)
- Presència de pa integral cada dia.
- 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

C A T E R I N G

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
Consultoria 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 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

JA HI SOM AL JUNY! ET PRESENTO LES FRUITES I VERDURES D'AQUEST MES



Albercoc



Enciam



Nectarina



Cirera



Meló



Carbassó



Cirera



Ceba



Mongeta tendra



Tomàquet



Cogombre



Pebrot verd



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

