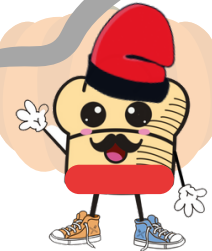


2022-2023

# Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3 Pèsols amb patates saltats amb all Seitó arrebossat amb enciam i llavors Fruita de temporada</p>	<p>4 Brou de verdures amb pasta integral Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt</p>	<p>5 Trinxat de carbassa Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>6 Crema d'espínacs amb formatge Macarrons amb bolonyesa vegetal de tofu i seitán Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga) Pit de pollastre al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>
<p>10 Crema de remolatxa i mongetes seques Fideua de marisc amb all i oli Fruita de temporada</p>	<p>11 Broquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>12 Fruita de temporada</p>	<p>13 Tallarines amb verdures i salsa de soja Truita a la francesa amb enciam i llavors de carbassa logurt</p>	<p>14 Cigrons i patates amb oli d'oliva Bacallà amb samfaina i amanida Fruita de temporada</p>
<p>17 Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro logurt</p>	<p>18 Mongetes seques amb verdures Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llom al forn amb salsa - amanida Fruita de temporada</p>	<p>20 Pasta integral amb tomàquet i formatge Truita a la francesa amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>21 Pèsols amb patata saltats amb all Pollastre amb curri i daus de poma i amanida Fruita de temporada</p>
<p>24 Caldo de pollastre amb pasta integral Remenat d'ou amb verdures de temporada i amanida d'enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada</p>	<p>25 Colliflor i patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada</p>	<p>26 Llenties estofades amb verdures Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>27 Arròs amb verdures i tomàquet Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre amb castanyes i patates Postres de la Castanyada</p>
<p>31 Fruita de temporada</p>	<p>1 Fruita de temporada</p>	<p>2 Fruita de temporada</p>	<p>3 Fruita de temporada</p>	<p>4 Fruita de temporada</p>

## GASTRONOMIC DAY



### FRUITA FRESCA

La fruita és un aliment amb un paper molt important en l'alimentació. El consum d'almenys tres racions de fruita al dia contribueix a una alimentació saludable i té un paper important en la prevenció de múltiples trastorns.

### 3 RACIONS AL DIA

Per aconseguir complir amb l'objectiu de consumir un mínim de tres peces de fruita al dia, s'aconsella incloure-les a les postres de forma habitual. Es poden prendre en forma de peça o tallades a trossos i combinar dues o més fruites (bol de plàtan i kiwi, bol de maduixes i faronja, broqueta de meló i síndria, macedònia, etc.). A més, es pot consumir fruita a l'esmorzar (per exemple, un bol de iogurt amb poma i musli), al refrigeri de mig matí (mandarines, plàtan...) i al berenar (albercocs, prunes, figues, etc.).



# La Vostra Cuina

C A T E R I N G

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 ≥ 65°C. ES MANTÉ CALENT A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ ≤ 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

DIMECRES 26: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT POLLASTRE.

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



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.

S'entén per fruita fresca, el fruit, la llavor o les parts carneses dels òrgans florals amb un grau adequat de maduresa. No s'hi inclouen les fruites seques (nous, avellanes, ametlles, castanyes...) ni les llavors o fruites oleaginoses (oliva, cacauet, coco...). Malgrat que de fruita n'hi ha molta varietat, la composició nutricional de la majoria és semblant: l'aigua n'és el component principal; els sucres (entre un 5 i un 20% en funció de la fruita) aporten en general poques calories; no contenen pràcticament greixos (excepte algunes varietats com l'alvocat i el coco), i són una bona font de fibra, vitamines (sobretot àcid fòlic, vitamina C i carotens), minerals (en especial potassi i magnesi) i substàncies fitoquímiques com els carotenoides o flavonoides, entre d'altres.

### A Catalunya

La nostra terra és una gran productora de fruita fresca (pera, poma, préssec, nectarina, albercoc, etc.), la qual cosa ens permet gaudir d'una àmplia varietat de productes de temporada, locals i de proximitat, potencialment més frescos i amb una millor conservació de les propietats originals. El consum de fruita fresca de proximitat contribueix al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreix la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum.

## IDEES PERQUE ELS INFANTS MENGIN FRUITA



- Sigueu un bon exemple i mengeu fruita cada dia, durant i entre els àpats.
  - Oferiu fruita variada i madura, tant a les postres com als altres àpats i refrigeris.
  - Depenent de l'edat, els podeu presentar la fruita neta, pelada, o tallada a trossos, o podeu ajudar-los a fer-ho.
  - Quan aneu a comprar fruita, mostreu-los les varietats que hi ha i permeteu que n'escullin algunes de les que més els criden l'atenció. Les parades de fruita dels mercats són molt atractives!
  - Incloeu rodanxes i trossos de fruita en receptes i preparacions.
  - En algunes postres de fruita fresca, podeu afegir-hi un rajolí de caramel, mel o xocolata algun dia per variar.
  - Proposeu afegir fruita fresca en els bols de cereals d'esmorzar.
  - Substituiu les gominoles i lllaminadures per fruites dessecades (panses, orellanes, prunes seques...).
  - Prepareu carmanyoles amb daus de fruita per a l'escola o per als berenars.
- Presència de pasta i arròs integral ecològic en els nostres menús.
  - Pa integral diari.
  - Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics, arròs).
  - El seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
  - Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
  - Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella (vedella, porc) o carn processada a la setmana.
  - Tot el peix és de pesca sostenible.
  - Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
  - Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
  - Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
  - Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Font: Guia Petits canvis per menjar millor



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





Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



## 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?

- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

## Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- 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.

## 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

Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
Carbassó	Carbassa	Meló	Pera groga	Mandarina
Coliflor	Pastanaga	Raim	Plàtan	Kiwi
Tomàquet	Espinacs	Poma	Mongeta tendra	Moniato

