



Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
28	29	30	1 Arròs integral amb verdures i tomàquet Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Crema de nap i porro Llom a l'ametlla-amanida iogurt
5 Pasta integral amb tomàquet i formatge Filet de llug al forn amb all i julivert, amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 FESTA	7 Coliflor i patata Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	8 FESTA	9 FESTA
12 Crema de carbassa i mongetes seques Espaguetis a la carbonara de albergínia i xampinyons Fruita de temporada	13 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols) Wok de pollastre amb saltat de verdures i mill Fruita de temporada	14 Sopa de lletres Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	15 Trinxat de col i patata Peix fresc amb samfaina-amanida iogurt	16 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
19 Arròs integral amb verdures i tomàquet Filet de llug a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil i patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	21 Escudella de nadal Pollastre amb panses i prunes Natilles i neules	22 FESTA	23 FESTA
26 FESTA	27 FESTA	28 FESTA	29 FESTA	30 FESTA



MENJAR EN FAMÍLIA

El moment d'alimentar-se pot ser també un moment per compartir, aprendre i gaudir en família.

Cada àpat és una oportunitat per estar junts i cada plat, una forma de conèixer més la naturalesa de la qual formem part. És important tenir-ho present i no deixar-nos portar per la velocitat del món contemporani.

Com a família ens correspon, al costat del menjador escolar, ensenyar als infants hàbits alimentaris saludables i sostenibles que els facin créixer amb salut en un planeta més net i segur.



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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.

DIMECRES 14: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT BACALLÀ. A ELECCIÓ DEL CENTRE

DILLUNS 26: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL 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



Alguns consells:

- Adapteu els horaris als dels vostres fills i filles, i procureu fer la majoria dels àpats en família.
- Intenteu disposar del temps suficient per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir del menjar.
- El moment de menjar és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.
- També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels nens i les nenes, donar-los petites responsabilitats.
- El moment de menjar ha de ser un moment relaxat i agradable, per compartir amb la família.
- Feu partícips els vostres fills i filles de la planificació i elaboració del menú, donant-los a triar sempre entre aliments saludables.
- Prepareu un únic menú per a tota la família. Sigueu el seu exemple i recordeu que aprenen per imitació.
- Respecteu la sensació de sacietat i apetit dels infants. No els obligeu ni els pressioneu perquè mengin. Escolteu la quantitat de menjar que demanen. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Les persones adultes posem la qualitat dels aliments, i els nens i nenes, la quantitat.
- No vincleu el fet que mengin la quantitat que us agradaria que mengessin amb càstigs ni premis. Tampoc no crideu ni amenaceu. Heu de ser pacients amb els ritmes i les necessitats de cada persona.

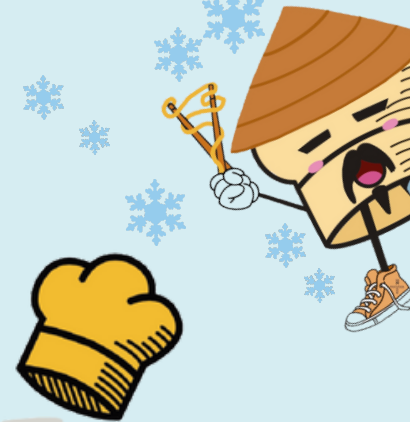
- No utilitzeu jocs, cançons, joguines ni altres entreteniments (televisió, mòbil, tablet...) per aconseguir que mengin. L'alimentació ha de ser un acte conscient i d'aprenentatge.
- Permeteu que repeteixin el primer plat i la fruita, i limiteu el segon plat a la quantitat recomanada (especialment en el cas de la carn).
- Acompanyeu els àpats amb aigua i no en limiteu la quantitat a un got, deixeu que en beguin tanta com vulguin.
- És convenient que el pa acompanyi sempre els àpats, però eviteu utilitzar-lo com a element de recompensa o imposició.

petits canvis PER MENJAR MILLOR



Destaquem en els nostres menús:

1. Presència de pasta i arròs integral ecològic en els nostres menús.
2. Pa integral diari.
3. Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics, arròs).
4. El seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
5. Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
6. Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella (vedella, porc) o carn processada a la setmana.
7. Tot el peix és de pesca sostenible.
8. Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
9. Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
10. Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
11. Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



RECOMANEM...



Iniciem el mes de desembre i amb molta varietat de fruites i verdures, saps quines son?

				
Carxofa	Enciam	Bledes	Pebre vermell	Ceba
				
Bròquil	Carbassa	Porro	Pera groga	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Raim	Plàtan	Col
				
Toronja	Espinacs	Poma		

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'humus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, etc.)

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.).
- 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...	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



La Vostra Cuina
CATERING

