

2022-2023

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31 Fruita de temporada	1 FESTA PASTA	2 Espaguetis amb salsa de carbassa Trita amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro logurt	3 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Bròquil amb patata Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7 Crema de llenties vermelles Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Brou de peix amb pasta integral Ous durs amb patates al forn Fruita de temporada	9 Mongeta tendra, patata i pastanaga Estofat de vedella de Girona amb xampinyons Fruita de temporada	10 Arròs amb bolets i tomàquet Peix fresc arrebossat amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes seques amb verdures Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
14 Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Pèsols amb patata saltats amb all Tires de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 Tallarines amb verdures i salsa de soja Peix fresc al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa logurt	18 Caldo de pollastre amb drros Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
21 Crema de coliflor i carbassa Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	22 Pasta integral amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa de porc amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Cigrons estofats amb ceba, porro, tomàquet Remenat d'ou amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Filet de lluç amb all i julivert, amb amanida d'enciam i llavors de gira-sol Natilla de vainilla	25 Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet Broqueta de gall dindi amb patates Fruita de temporada
28 Llenties estofades amb ceba, porro i tomàquet Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Bledes amb patates saltades amb all Bacallà amb samfaina i amanida Fruita de temporada	30 Brou de pollastre amb pasta integral Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		2



MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.



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 MENJUS 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 IMEDIAT.

DILLUNS 7: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT BRÒQUIL I MEITAT POLLASTRE.

DILLUNS 28: 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.

petits canvis PER MENJAR MILLOR



Avui dia el consum de carn està per sobre de les recomanacions de l'OMS. És per això que hi ha un augment de casos d'obesitat, de risc de patir malalties cardiovasculars i de probabilitat de patir càncer, entre altres. La incorporació dels llegums a la nostra dieta farà substituir la proteïna animal per la vegetal, reduirà aquests riscos i millorarà la nostra qualitat de vida. Aquest és el principal objectiu d'aquest curs.

És recomanable:

- Menjar 3-4 racions de llegums a la setmana.
- Reduir el consum de carn vermella a com a màxim 2 cops per setmana.
- Carn d'au, blanca, 3-4 cops per setmana (incloent si es menja carn vermella en aquest barem).
- És convenient consumir peix 2-3 vegades per setmana. S'ha de diversificar el peix, tant blanc com blau i preferiblement de pesca sostenible.
- Una altra font de proteïna és l'ou, que podem consumir 3-4 cops per setmana.

Els llegums, a més de ser un aliment baix en greix, ens aporten ferro i vitamines del grup B. També són rics en fibra i hidrats de carboni complexos, són una bona opció per a nens amb problemes de restrenyiment i són aptes per a nens diabètics i celíacs. A més, contenen innumerables minerals imprescindibles a la nostra dieta.



Cigrons	Llenties	Soja	Maní	Ametlla
Civada	Tofu	Seitan	Quinoa	Pistatxo
Pèsols	Tramussos	Llavors	Faves	Anacards

Destaquem en els nostres menús:

- 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.

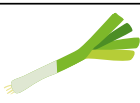
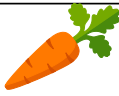
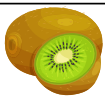


La Vostra Cuina
C A T E R I N G



Comencem el mes de **NOVEMBRE** i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carxofa	Carbassa	Ceba	Porro	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Espinacs	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Patata	Moniato

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'hummus 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 de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, 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
C A T E R I N G