



Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 	3 	4 	5 	6 
9 Crema de coliflor i carbassa Macarrons amb bolonyesa vegetal (tofu i seitán) Fruita de temporada	10 Pèsols amb patata  Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga logurt	11 Caldo de pollastre amb pasta integral Ous durs amb patata i tomàquet al forn Fruita de temporada	12 Mongeta seca estofada amb verdures Peix fresc amb samfaina-amanida Fruita de temporada	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet  Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 Bròquil i patata FISCH AND CHIPS (Filet de lluç arrebossat amb xips) Fruita de temporada	17 Llenties estofades Trita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives logurt	18 Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols) Costelles de porc a la BBQ amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Crema d'espinacs amb formatge Mandonguilles de llegums* a la jardinera Fruita de temporada	20 Pasta integral amb tomàquet i formatge Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
23 Crema de mongetes seques i carbassa Tallarines a la carbonara de albergínia i xampinyons Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures i tomàquet  Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro Natilla de xocolata	25 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga  Fruita de temporada	26 Trinxat de col i patata Pollastre al curri amb daus de poma i amanida Fruita de temporada	27 Sopa de lletres Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
30 Espaguetis amb salsa de carbassa Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives logurt	31 Llenties amb arròs Remanat d'ou amb enciam i pipes de gira-sol Fruita de temporada	1	2	3



L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITS SALUDABLES

Mengem sols i amb bona companyia!
L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònoms, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar-los en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).

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 IMEDIAT.

DIMECRES 19: MANDONGUILLES DE CIGRONS I 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.


La Vostra Cuina
C A T E R I N G

El menjador és un espai adequat per reforçar una sèrie d'hàbits que s'aprenen a casa:

- Incorporar de manera progressiva nous aliments i preparacions dins el procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.
- Potenciar comportaments i habilitats que facilitin la destresa i actituds adequades a taula, com per exemple: - Seure adequadament. - Fer servir el tovalló i els coberts de manera adequada. - Menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc trossos petits d'aliment. - Parlar amb un to de veu suau.
- Fomentar hàbits d'higiene: - Rentar-se les mans abans i després de cada àpat. - Rentar-se les dents després de cada àpat. - Manipular higiènicament els aliments.
- Desenvolupar activitats que permetin als infants identificar els aliments i la seva procedència, afavorir el coneixement sobre la producció i l'obtenció d'aliments, reforçar el vincle amb els productors primaris i el territori i interessar-se per la gastronomia autòctona en relació amb la producció, les tradicions, les celebracions... Aquestes activitats poden constituir un punt de partida per a l'educació cap a models agrícoles i alimentaris més justos i sostenibles.
- Afavorir els aspectes de convivència, tolerància i relació social de l'acte de menjar.
- Promoure l'autonomia i la responsabilitat en els processos que es desenvolupen a l'entorn de l'àpat (parar i desparar la taula, servir-se o servir els altres, reciclar, etc.).

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020

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.

petits canvis PER MENJAR MILLOR



Conselleria de Coordinació
Agència de Salut Pública de Catalunya

Agència de Salut Pública de Catalunya

GAUDIM MENJANT

061 CatSalut

catsalut.gencat.cat



La Vostra Cuina
CATERING



Comença un nou any on aprendras molt sobre fruites i verdures, mira quantes!

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Api	
				
Carbassó	Porro	Coliflor	Pebrot vermell	Kiwi
				
Taronja	Pastanaga	Bròquil	Plàtan	Mandarina
				
Col	Mongeta tendra	Poma	Pèsols	Espinacs

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 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*.

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

