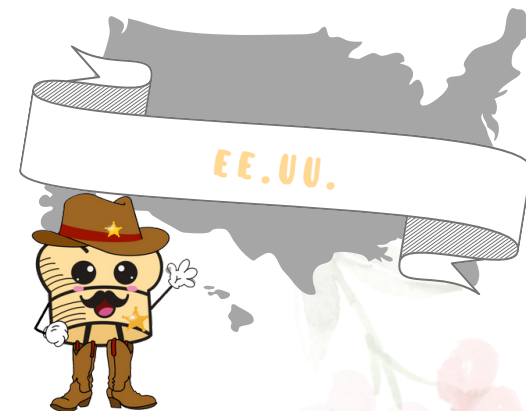




Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
27 Espaquetis amb salsa de carbassa Trita a la francesa amb enciam i pastanaga en rodanxes logurt	28 Crema d'espàrrecs verds Pizza casolana amb verdures de temporada, tomàquet, formatge Fruita de temporada	1 Bròquil i patata Estofat de gall dindi amb verdures logurt	2 Arròs integral amb verdures i tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Caldo de pollastre amb pasta integral Llom al forn amb salsa amanida Fruita de temporada
6 Carbassa i patata al forn Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	8 Coliflor i patata Mandonguilles de cigrons* a la jardineria Fruita de temporada	9 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc (arrebossat o al forn) amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Pèsols estofats Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
13 Llaços amb pesto (alfabrega i piñons) Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Crema de pèsols Trita amb formatge i amanida d'enciam i pastanaga en rodanxes Fruita de temporada	15 Bròquil i patata Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada	16 Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà al forn amb samfaina-amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt	17 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Natilles de xocolata
20 Minestra de verdures (sense patata) Macarrons amb bolonyesa vegetal (tofu i seitán) Fruita de temporada	21 Arròs integral amb verdures i tomàquet Escalopa de llom amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada	22 Llenties estofades amb patata, ceba, pastanaga i porro Pollastre amb curri, amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	23 Trinxat de carbassa Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Pasta amb salsa a elecció del centre*** Renenat d'ou amb enciam i pastanaga logurt



L' ACTIVITAT FÍSICA EN L' ETAPA ESCOLAR

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 física 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 és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

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 8: *MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE.

DIJOUS 23: **TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT DE BACALLÀ

DIVENDRES 31: ***ES COMUNICARÀ 2 DIES ABANS LA SALSA ESCOLLIDA

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



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

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.

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

L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves duuguin 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 els 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:

- Pujar escales i evitar 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 en lloc 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 es poden promoure 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 promoure un oci actiu en família: 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, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar 2020.

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 seitán, 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 **MARÇ** i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



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 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

