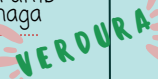


Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3  FESTA	4  FESTA	5  FESTA	6  FESTA	7  FESTA
10  FESTA	11 Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de tonyina amb enciam i pastanaga logurt 	12 Mongetes seques estofades Nuggets de bròquil amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	13 Arròs 3 delícies Peix fresc al forn amb samfaina i amanida Fruita de temporada 	14 Bròquil i patata Gall dindi estofat amb verduretes Fruita de temporada 
17 Tallarines amb verdures i salsa de soja Filet de llug teriyaki - amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	18 Llenties estofades Croquetes d'espinacs amb enciam i llavors de gira-sol logurt 	19 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat Truita amb formatge i amanida d'enciam i pebrot vermell Fruita de temporada 	20 Crema de porro i cigrons Costelles de porc al forn i amanida Fruita de temporada 	21 Mongeta tendra amb patata Macarrons a la boloyesa Fruita de temporada 
24 Arròs integral amb verdures i tomàquet Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Postre de Sant Jordi 	25 Cigrons amb espinacs Remenat d'ou amb patates Fruita de temporada 	26 Verdura de temporada amb patata Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	27 Pasta amb salsa a elecció* Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 	28 Crema de carbassa i mongetes seques Pizza casolana Fruita de temporada



CERELS INTEGRALS

Quan es parla d'alimentació saludable, els productes integrals no poden passar desapercebuts perquè contenen l'anomenada fibra dietètica. La trobem als cereals integrals, les fruites, les verdures i els llegums i, des d'una perspectiva nutricional, la seva funció és vital per al nostre organisme. I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

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.

DIJOURS 27: *ES COMUNICARÀ 2 DIES ABANS LA SALSÀ ESCOLLIDA.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-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

Menjar aliments integrals aporta una sèrie de beneficis:

- Millora el trànsit intestinal i prevé el restrenyiment: aquests beneficis són els més coneguts a l'hora de consumir fibra. En concret, accelera el procés d'evacuació i augmenta la freqüència amb què anem al vàter. Les femtes es tornen molt més voluminoses i menys consistents, atès que la fibra absorbeix aigua.
- Augmenta la sensació de sacietat: en conseqüència, les dietes riques en fibra prevenen el sobrepès i l'obesitat. Els aliments rics en fibra solen contenir menys calories amb la mateixa quantitat d'aliment.
- Preveu la hipercolesterolèmia: aquesta malaltia és el resultat d'un excés de colesterol a la sang. Hi ha moltes maneres de controlar el colesterol i una és fer exercici físic i portar una dieta equilibrada. Pel que fa al consum d'aliments integrals, la fibra afavoreix una menor absorció del colesterol a la sang, de manera que ajuda a evitar aquest problema.

Com pots veure, el consum de fibra és molt important per estar sa.

Recomanacions de consum:

Quan?

Es poden incloure a cada àpat principal (esmorzar, dinar i sopar), tot i que hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.) que poden contribuir a cobrir les necessitats nutritives de l'organisme.

Cal recordar que les quantitats s'han d'adaptar a les necessitats individuals i la sensació de gana expressada.



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.

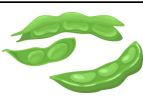


La Vostra Cuina
C A T E R I N G



Ja arriba **ABRIL**
carregat de fruites i
verdures per gaudir
dels nostres àpats.



				
Bledes	Carbassa	Enciam	Api	
				
Ceba	Coliflor	Tomàquet	Pèsols	
				
Taronja	Pastanaga	Porro	Plàtan	Pebrot verd
				
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera groga

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 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

