Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Llenties estofades amb verdures Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro logurt	3 Arròs integral amb tomaquet Truita amb formatge i amanida d'enciam i tomaquet Fruita de temporada	4 Mongeta tendra, patata i pastanaga Peix fresc** amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Crema de carbassó Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors de carbassa Fruita de temporada
8 Arròs amb verdures i tomaquet Truita amb tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Cigrons, patata amb oli d'oliva Hamburguesa de verdures amb enciam i tomaquet Fruita de temporada	10 Amanida grega (enciam, tomaquet, formatge, olives negres) Costelles de porc a la BBK amb patates al forn Fruita de temporada	11 Crema de porros Seitó fresc arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Amanida de pasta (tomaquet, blat de moro i tonyina) Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i llavors de gira-sol logurt
15 FESTA	16 Pasta amb salsa a elecció*** Filet de lluç amb all i julivert al forn amb amanida logurt	17 Crema de carbassa i mongetes seques Pizza casolana de pernil dolç Fruita de temporada	18 Arròs integral amb tomaquet Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	19 Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives, maionesa) Escalopa de llom amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
22 Amanida de llenties, arròs, tomaquet Truita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt	23 Amanida alemanya (patata, blat de moro, olives, frankfurt) Bacallà al forn amb saltejat de verdures Fruita de temporada	24 Cigrons amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomaquet Fruita de temporada	25 Gaspatxo Calamars a la romana amb enciam i olives Fruita de temporada	26 Tallarines napolitana Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
29 Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons) Filet de lluç a la meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Meló amb pernil Truita de patata i ceba amb enciam i olives Gelat	31 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga) Botifarra a la planxa amb enciam i tomaquet Fruita de temporada		

A QUE ANOMENEM ALIMENTACIO SALUDABLE?

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn i sensorialment satisfactòria. Els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d' origen vegetal, acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i lactis, i, per beure, aigua.

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 ≥ 65ºC. ES MANTÉ CALENT A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ ≤ 8ºC. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

*DIMARTS 2: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I L'ALTRE MEITAT DE BACALLÀ

**DIJOUS 4: PEIX FREGIT O AL FORN

**DIMARTS 16:: 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
CATERING

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agencia 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.

És molt recomanable que els nens i les nenes puguin consumir productes frescos, locals i mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, pa i pasta preferentment integrals, arròs, llegums, fruita seca (fins als 4-5 anys en pols o crema) i oli d'oliva, la qual cosa suposa la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes, fibra, vitamines i minerals suficients, sense una excessiva aportació de greixos de mala qualitat.

Així podem veure-ho en aquesta piràmide de l'alimentació saludable, que també ens mostra un vessant sobre l'impacte ambiental dels aliments:

*Font de la piràmide: escoles.fundesplai.org

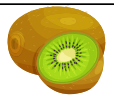
Destaquem en els nostres menus:

- Presència de pasta i arròs integral ecològic en els nostres menús.
- Pa integral diari.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics, arròs).
- 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 arrebossat 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
CATERING

La Vostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...

Albergínia	Carbassó	Enciam	Prèssec	
Ceba	Pruna	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Pebrot verd	
				
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera

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,

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.

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