

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra, patata i pastanaga Peix fresc al forn amb amanida Fruita de temporada	2 Pèsols i patata saltats amb all Fingers de pollastre arrebossats pels nostres cuiners amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
5 Llenties estofades Salsitxes de porc amb patata tallada a rodanxes Fruita de temporada	6 Cuscús amb verdures Xaurella de pollastre (tortilla de blat, pollastre i amanida) Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro, olives Bacallà al forn amb samfaina logurt	8 Bròquil i patata Costelles de porc amb salsa barbacoa i amanida Fruita de temporada	9 Arròs amb tomàquet Remenat d'ou amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
12 Macarrons amb tomàquet i formatge Filet de lluç al forn amb all i julivert, enciam i rodanxes de pastanaga Fruita de temporada	13 Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives i maionesa al gust) Pollastre amb salsa de pinya amb enciam i llavors Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, pebrot vermell, api i palets de pa Escalopa de llom amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Arròs amb verdures i tomàquet Truita amb formatge i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	16 Meló amb pernil Fideuà de marisc amb allioli logurt
19 Arròs a la napolitana Remenat d'ou amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Mongeta tendra i patata Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Gaspatxo o crema de verdures de temporada (a elecció) Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 TRIEN ELS INFANTS	23
26	27	28	29	30



MÉS FRUITES I HORTALISSES ALS MENJADORS ESCOLARS

Treballar perquè les fruites i hortalisses formin part de la base de la piràmide alimentària és, també, un objectiu beneficiós per a la nostra salut.

Els menjadors escolars són un bon espai per promoure i potenciar aquests aliments dins del menú de l'escola.

Us desitgem unes bones
vacances
BON ESTIU!



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 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.

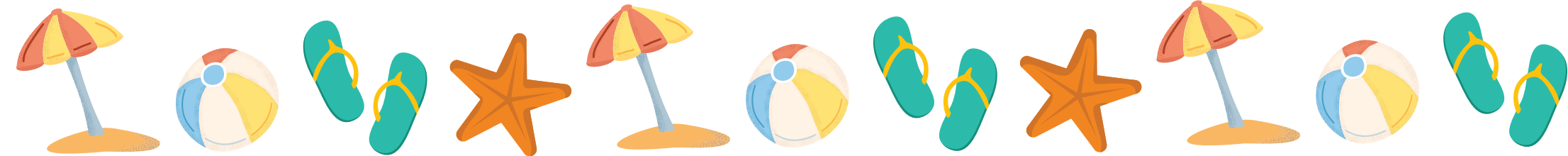
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-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.



TRUCS PER CONSUMIR MÉS

FRUITA I HORTALISSES

- Tingues un bol de fruita fresca a taula, marbre de la cuina o nevera.
- Guarda la fruita tallada a la nevera, en un recipient tancat, per menjar-ne més tard.
- Afegeix fruita a les amanides (poma, taronja, raïm, síndria, etc.).
- Prepara daus o trossos de fruita fresca en un bol o en una carmanyola petita si te la vols emportar a la feina o si has de ser fora de casa.
- Planifica els menús i la compra per garantir la presència d'hortalisses i fruita en cada àpat principal.
- Incorpora les hortalisses al primer plat (per exemple, crema de carbassó o bròquil gratinat amb pa torrat) com a acompanyament del primer plat (per exemple, paella d'arròs amb verdures o lleties guisades amb verdures) o del segon (pollastre guisat amb porro i pastanaga o filet de lluç al forn amb ceba) o de guarnició (enciam i tomàquet o escalivada).
- Prepara sofregits, samfaines i preparacions d'hortalisses variades i congela'ls en recipients per poder disposar-ne quan no tens temps de cuinar.

SABÍEU QUE...?

Catalunya és un gran productor de fruites i hortalisses. Segons dades del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, l'any 2016 es van produir 251.345 tones d'hortalisses i 1.055.860 tones de fruita. No obstant, una gran part de la producció s'exporta. I es dona la situació que, en el nostre entorn, el consum de fruita i hortalisses se situa per sota de les recomanacions de salut: només el 13,5% de les persones més grans de 15 anys consumeixen 5 o més racions de fruites i hortalisses diàriament.

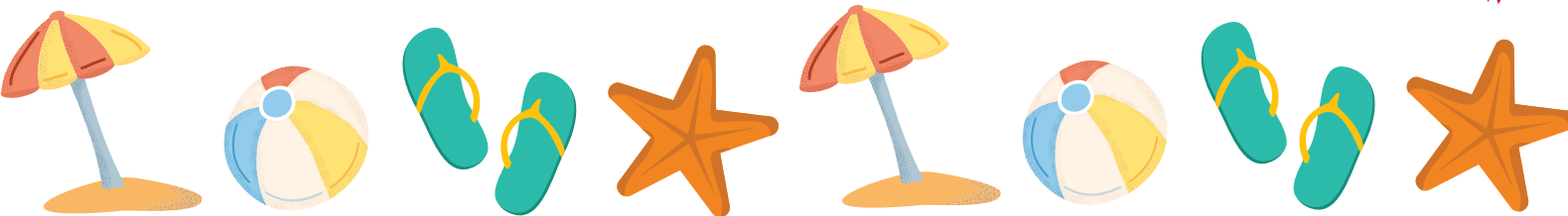
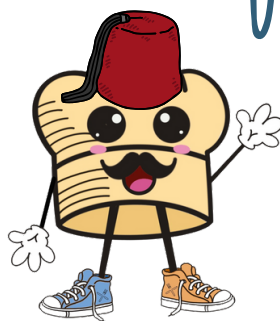
RACIONS

1 RACIÓ DE FRUITA EQUIVAL A:

- 1 taronja, poma, pera, préssec, plàtan
- 1 bol de cireres, maduixes, raïm, fruites vermelles
- 1-2 talls de meló, síndria, pinya
- 2-3 albercocs, prunes, mandamines, figues, nespres

1 RACIÓ D'HORTALISSES EQUIVAL A:

- 1 plat de verdura cuita (mongeta tendra, puré, minestra)
- 1-2 tomàquets, pastanagues, cogombres
- 1 pebrot, 1 carbassó, 1 albergínia
- 1 plat d'amanida variada



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



RECOMANEM...



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

			
Nectarina	Tomàquet	Cirera	Meló
			
Carbassó	Pastanaga	Cirera	Pebrot verd
			
Cogombre	Mongeta tendra	Ceba	Albercoc
			
Préssec			Enciam

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 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.

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