

OCTUBRE 2023-2024

Dilluns

2 Macarrons amb tomàquet
Trita amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

9 Crema d'espinaçs amb formatge
Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

16 Crema de pastanaga
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

23 Llenties estofades amb verdures
Trita amb tonyina i amanida d'enciam i pastanaga
logurt

30 Arròs amb xampinyons i tomàquet
Filet de llug amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

Dimarts

3 Crema de carbassó
Croquetes de bacallà cassolanes amb bastonets de pastanaga
Fruita de temporada

10 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada

17 Cigrons estofats amb verdures
*Nuguets de bròquil amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

24 Arròs amb verdures i tomàquet
Escalopa de llom amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

31 Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i patates
Postre castanyada

Dimecres

4 Mongetes seques estofades
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives
Fruita de temporada

11 Pasta amb salsa de carbassa
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga
logurt

18 Espaguetis amb tomàquet i formatge
Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

25 Macarrons a la bolonyesa de carn
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous

5 Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc amb patates del forn amb all i julivert
logurt

12 FESTA
Fruita de temporada

19 Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet
Peix fresc al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

26 Broquil i patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

Divendres

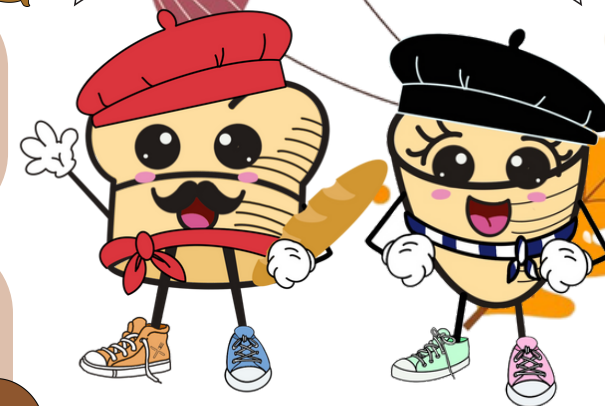
6 Coliflor i patata
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida
Fruita de temporada

13 FESTA
Fruita de temporada

20 Pèsols amb patata
Estofat de vedella amb xampinyons
logurt

27 Vichyssoise
Bacallà amb ratatouille (samfaina)
Fruita de temporada

FRANÇA



DIMARTS 17: TOTS ELS NUGUETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE. A ELECCIÓ DEL CENTRE



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.1243/18
Av. Egara, 50 (08135)2
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'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.

DIA 13: DIA MUNDIAL DE L'OU

El segon divendres d'octubre se celebra el Dia Mundial de l'Ou. En aquest dia tan peculiar celebrem l'ou per la rellevància que té en la nostra dieta, així com pels avantatges i beneficis que proporciona per a la salut. Des de l'any 1996 la Comissió Internacional de l'Ou promou la creació d'aquest dia per recalcar l'enorme importància d'aquest producte per a l'organisme, donat l'elevat i comprovat valor nutritiu que té.

DEFINICIÓ: Aliment constituït per la clara i el rovell del cos ovalat que ponen les gallines.

PROPIETATS

Conté àcid fòlic ideal per a les embarassades.
Millora la memòria.
Conté proteïnes d'alt valor biològic.
Conté àcids grassos omega-3 essencials.
Conté vitamines A, B, D i E.
És ric en fòsfor, ferro, sodi i zinc.
Té un gran índex de greixos insaturats.
Conté colina, substància beneficiosa per a les funcions cerebrals.
Les closques contenen un 94% de calci.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

AVUI NO FAIG NI L'OU "no fer res"
ENS ESTIMEM UN OUI! "estimar molt"
AMAGA L'OUI! "Dissimular amb la intenció d'enganyar."

ELABORACIÓ

1. Escalfeu prèviament el forn a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix.
2. Netegeu i ratlleu els tomàquets.
3. En una paella amb un raig d'oli, sofregiu el tomàquet 10-15 minuts a foc lent.
4. Salpebreu-ho, afegiu-hi els pèsols i herbes aromàtiques al vostre gust i sofregiu-ho 5 minuts més.
5. Poseu el sofregit de tomàquet i pèsols en una cassoleta de fang i afegiu al damunt les clares dels ous. Opcionalment, podeu afegir-hi algun ingredient més per donar intensitat al plat, com sobrassada, botifarra negra, cansalada, pernil, formatge...
6. Poseu la cassoleta al forn uns 5-7 minuts, fins que la clara comenci a quallar.
7. Afegiu els rovells d'ou al damunt de les clares, saleu-los lleugerament i enforneu-ho durant 3 minuts més per acabar de quallar la clara i que el rovell s'escalfi però quedi cru.
8. Apagueu el forn, traieu la cassoleta i deixeu reposar els ous al plat uns minuts perquè no estiguin tan calents en el moment de menjar-los.

UNA RECEPTA AMB OUS

OUS AL PLAT

Ingredients per a 1 persona

- 2 ous
- 3 tomàquets de pera mitjans ratllats
- 40 g de pèsols
- Oli d'oliva verge-extra
- Sal
- Pebre negre
- Herbes aromàtiques
- Opcional: sobrassada, botifarra negra, cansalada, pernil, formatge...



DIA 25: DIA MUNDIAL DE LA PASTA

La creació d'aquesta efemèride ha estat per iniciativa d'uns 40 productors internacionals de pasta, els quals es van unir per reconèixer aquest producte com un dels aliments més consumits i apreciats a tot el món, a causa de les seves propietats nutricionals.

La data escollida per a la celebració coincideix amb el primer Congrés Mundial de Pasta que es va dur a terme a Roma, Itàlia, el 25 d'octubre de 1995.

DEFINICIÓ: massa de farina de blat i aigua que es deixa assecat per fer-ne macarrons, espaguetis, fideus i altres aliments.

PROPIETATS

És rica en hidrats de carboni i fibra (sobretot la pasta integral).

Té baix contingut en greixos i sense colesterol. Proporciona energia per a activitats que requereixen esforç físic o mental.

Manté el nivell de glucèmia (quantitat de sucre a la sang).

Afavoreix el bon funcionament del sistema gastrointestinal.

Els carbohidrats també intervenen en el metabolisme del colesterol i dels triglicèrids.

Conté vitamines del grup E i B, que són considerades antioxidants cel·lulars.

UNA FRASE FETA AMB PASTA

ESTAR FET DE BONA PASTA: ésser de bon caràcter, de bon geni, pacífic, de bon natural.

COSTAR UNA PASTA: costar molt, ésser molt car.

ACUDIT

Hi ha una festa d'espaguetis i un li diu a un altre...

—T'animes a ballar salsa?

—Mare, mare, la pasta avui ha quedat boníssima!

—Vols repetir?

—Mare, mare, la pasta avui ha quedat boníssima!

UNA RECEPTE AMB PASTA

PASTA

Ingredients:

- 500 g de farina de blat
- 5 ous L
- Aigua



ELABORACIÓ

- Formeu un volcà amb la farina. Poseu els ous dins el volcà, bateu-los una mica i comenceu a amassar.
- Quan tingueu la massa formada, espoleu per sobre una mica de la farina que ha sobrat i fiqueu la massa en una bossa de plàstic o emboliqueu-la en paper film i deixeu-la reposar 20 minuts a la nevera.
- Passat aquest temps, amasseu la massa amb un corró amb cura de no trencar-la. Pasteu-la fins que quedi molt fina i ben estirada. Deixeu que s'assequi 10 minuts i, passat aquest temps, enrotlleu-la delicadament i tal·leu-la a tires. La mida de les tires pot ser la que vulgueu.
- Per coure-la, poseu al foc una cassola amb aigua i sal. Quan l'aigua bulli, coeu la pasta durant 3 minuts. I ja estarà llesta!

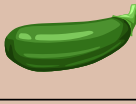
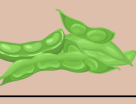




RECOMANEM...



Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carbassó	Carbassa	Meló	Pera groga	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Raim	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Mongeta tendra	Moniato

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?

- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

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.)
- 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.

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

