

SETEMBRE 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7 Macarrons amb
tomàquet i formatge
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

8 Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols i
pastanaga)
Botifarra a la planxa
amb enciam i pastanaga
logurt

Benvinguts a aquest nou curs!!! Pels
quals no ens coneixen, nosaltres som
Gourmet i Sibarita. Ens encanta
celebrar coses, per què no les
celebrem junts??

11



12 Crema de pastanaga
Trita de patata i
carbassó amb enciam i
olives
logurt

13 Lenties estofades amb
verdures
*Nuggets de bròquil amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

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

15 Amanida de pasta amb
salsa rosa a gust
Pollastre al forn amb
enciam i llavors de gira-
sol
Fruita de temporada

18 Crema de carbassa i
mongetes seques
Trita de patata amb
enciam i olives
logurt

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

20 Llagos amb pesto
Hamburguesa de cigrons
i pollastre amb enciam i
blat de moro
Fruita de temporada

21 Cigrons estofats amb
verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

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

25 Lenties amb arròs
Hamburguesa de
verdures amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

26 Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Llom al forn amb salsa
de poma i patates xips
Fruita de temporada

27 Brou d'au amb pasta
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i
tomàquet
logurt de llimona

28 Arròs amb xampinyons
i tomàquet
Peix fresc al forn amb all
i julivert i amanida
d'enciam i llavors de gira-
sol
Fruita de temporada

29 Cigrons amb patata i
oli d'oliva
Remenat d'ou amb
verdures
Fruita de temporada

GASTRONOMIC DAY

DIMECRES 13: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE
BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE. A ELECCIÓ DEL CENTRE

LEMON DAY!



• 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
se laboren.

• 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.: 26.12437/B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Valles
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

DIA 30: DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA

El Dia Mundial de la Llimona se celebra el 30 de setembre i té com a objectiu posar en valor la cadena global d'aquest cítric. Argentina és el país capdavanter en producció de llimones.

DEFINICIÓ: Fruit cítric comestible del llimoner, de color groc i de forma ovalada, que té un gust molt àcid i és molt aromàtic.

PROPIETATS DE LA LLIMONA

Calma la set i fa baixar la febre.
Refresca l'organisme.
Serveix per prevenir la formació de pedres als ronyons.
Té alt contingut en vitamina C.
Inhibeix el desenvolupament de tumors de pulmó i de pell.
Conté quasi 30 antioxidants.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

Si la vida et dona llimones, fes llimonada! segueix endavant amb el que t'ha tocat i, si pot ser, treu-hi tot el suc possible.

ACUDIT:

En una manifestació de llimones...
-"Companys, lluitem perquè no ens exprimeixin!"

UNA RECEPTE AMB LLIMONA

Pollastre amb llimona

Ingredients:

- Cuixes de pollastre
- 3 cullerades de mantega o margarina fosa (opcional)
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 culleradetes d'orenga seca
- 1 culleradeta de pebre vermell fumat
- 4 grans d'all tritursats
- 2 cullerades de llimona
- Sal i pebre
- 1 llimona tallada a rodanxes
- Elaboració: Poseu-ho tot al forn a 180 °C. Es pot servir amb arròs, puré de patata, amanida, patates rostides...





RECOMANEM...

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 fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre.
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses

I a l'hora de l'esbarjo?

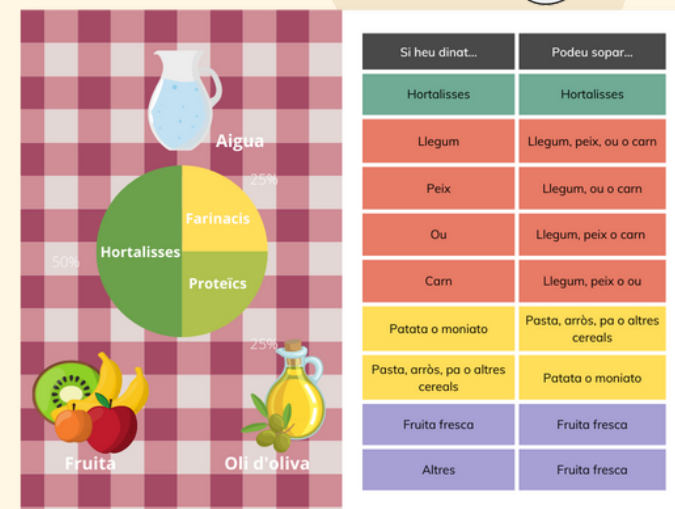
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Fruita fresca de temporada i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Bastonets de pastanaga, api i pa integral.

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.).
- 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 pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.



Per sopar:



Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell
Carbassó	Porro	Meló	Pera groga
Taronja	Pastanaga	Raim	Plàtan
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Pruna



La Vostra Cuina
CATERING