

DESEMBRE 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

27

PEAR DAY!

4 Lenties amb arròs
Hamburguesa de
verdures amb enciam i
pastanaga
Pera

28

5 Coliflor i patata
Llom al forn amb salsa
de poma i xips
Fruita de temporada

29

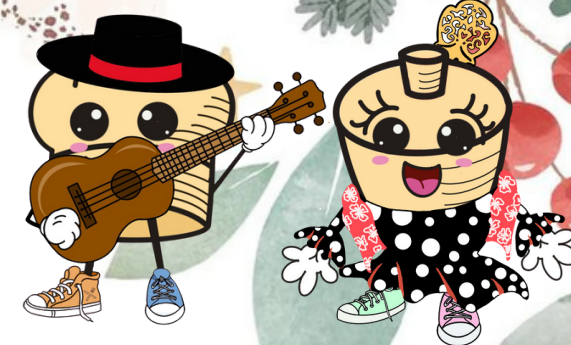
6 FESTA
Fruita de temporada

30

7 FESTA
Fruita de temporada

1 Mongeta tendra, patata i
pastanaga
Estofat de porc amb
xampinyons
Fruita de temporada

ESPANYA



11 Fideuà de peix i marisc
Trita a la francesa amb
enciam i tomàquet
logurt

12 Arròs INTEGRAL amb
salsa de tomàquet
Croquetes de bacallà
amb bastonets de
pastanaga
Fruita de temporada

13 Crema d'espinacs amb
formatge
Pit de pollastre a la
planxa amb xips
Fruita de temporada

14 Bròquil i patata
Peix fresc arrebossat
amb enciam i blat de
moro
Fruita de temporada

15 Cocido madrileño (caldo
de pollastre amb pasta)
Botifarra de pagès
amb amanida
Fruita de
temporada

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

19 Crema de carbassó
Filet de llenguadina
arrebossada amb enciam
i llavors de carbassa
Fruita de temporada

20 ELS NENS TRIEN EL
MENU

21 FESTA
Fruita de temporada

22 FESTA
Fruita de temporada

• 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: 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 Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

DIA 4: DIA MUNDIAL DE LA PERA

Cada 4 de desembre se celebra el Dia Mundial de la Pera, efemèride que coincideix amb la temporada alta d'aquesta fruita i que té com a objectiu promoure aquesta fruita tan dolça i sucosa. Les peres són una de les fruites més consumides a tot el món a causa de la gran versatilitat i la llarga durada per al consum.

DEFINICIÓ: La pera és una fruita amb propietats hidratants i antioxidants fàcil de digerir que ens convé incloure a la dieta.

PROPIETATS

- Conté un baix índex de calories i contingut en pectina.
- Té alt contingut en calci.
- Conté vitamines B, com la tiamina, riboflavina, niacina i àcid fòlic.
- És rica en ferro.
- És rica en fibres.
- Té propietats diürètiques.
- Regula la tensió arterial.
- Ajuda a desinflamar la mucosa intestinal.
- És rica en iode.
- És baixa en sodi i alta en potassi.
- És bona per a la vista.
- Reforça el sistema immunològic.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

FRASE FETA

SER LA PERA!: ser molt divertit, sorprenent, desconcertant en alguns aspectes.

PARTIR PERES: desavenir-se, separar-se d'algú. Tant pot ser dit d'una parella, com d'amics o socis.

TOCAR LA PERA: molestar, empipar.

ACUDIT:

Hi ha una pera a la parada de l'autobús. Arriba una poma i li pregunta:

—Fa molt que espera?

—Tota la vida.

UNA RECEPTE AMB PERES

PASTA FULL AMB PERES

Ingredients:

- De 2 a 3 peres
- 1 làmina de pasta fullada
- Ou batut
- Sucre
- Canyella



Talleu la pera a trossets. Estireu la pasta fullada i talleu-la per la meitat. Una de les meitats serà la part de baix i l'altra la de dalt. Talleu en tires petites la pasta fullada que anirà a la part de dalt i amb dues tires feu un quadrat unit per les puntes.

Poseu els trossos de pera a escalfar amb una mica de sucre i canyella i, quan estigui tot ben barrejat, fiqueu-ho en els petits quadrats de pasta fullada. Després només cal afegir-hi sucre, pintar-ho amb ou batut i ficar-ho al forn durant 15 minuts a uns 180 °C. Deixeu-ho refredar una mica i veureu quina pinta que fa!





RECOMANEM...



Iniciem el mes de
desembre i amb molta
varietat de fruites i
verdures, saps quines
son?

				
Carxofa	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Ceba
				
Bròquil	Carbassa	Porro	Pera groga	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Raïm	Plàtan	Llet
				
Toronja	Espinacs	Poma		

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*.

*Fruit 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
Fruit fresca	Fruit fresca
Altres	Fruit fresca



La Vostra Cuina
C A T E R I N G