

FEBRER 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

29

5 Arròs amb verdures i tomàquet
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

30

6 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Filet de lluc arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

31

7 Cigrons estofats amb espinacs
Pollastre amb fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

1 Arròs amb xampinyons i tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

2 Crema d'espinacs amb formatge
Pollastre arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

12

FESTA
12

13

Paella de verdures
Remenat d'ou amb enciam i olives
logurt

14

Llenties estofades
Croquetes d'espinacs* amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

15

Bròquil i patata
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

16

Dià mundial de les ametlles
Sopa de verdures amb pasta
Pit de pollastre amb salsa de ametlles
Fruita de temporada

19

Coliflor amb patata
Mandonguilles de llegums* amb tomàquet
logurt

20

Crema de porro i cigró
Canelons de carn amb beixamel
Fruita de temporada

21

Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)
Ous durs amb patata i tomàquet al forn
Fruita de temporada

22

Macarrons amb tomàquet i formatge
Peix fresc al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

23

Jornada gastronòmica: Brasil
Mongeta seca estofada amb verdures
Pollastre arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Pinya en conserva

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de patates amb tonyina amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27

Cigrons estofats amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

28

Trinxat de col i patata
Saltsitxes de porc a la planxa amb enciam i olives
logurt

29

Crema de mongetes seques i carbassa
Peix fresc amb samfaina i amanida
Fruita de temporada



DIMECRES 14: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT BACALLÀ. A ELECCIÓ DEL CENTRE
DILLUNS 19: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.: 26.0380-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

DIA 9: DIA MUNDIAL DE LA PIZZA

El 9 de febrer se celebra el Dia Mundial de la Pizza, uns dels menjars més consumits a tot el món i que agrada a gairebé tothom per la diversitat d'ingredients amb què pot ser servida.

L'any 2017 la pizza va ser declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO, a causa del seu rol en la vida social i la transmissió d'aquest art culinari entre generacions.

Aquesta declaració va ser aprovada pel Comitè Intergovernamental per a la Salvaguarda del Patrimoni de l'Organització de Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura, en reunió efectuada a l'illa de Jeju (Corea del Sud), recolzada per una petició mundial de més de dos milions de signatures.

DEFINICIÓ: plat d'origen italià que consisteix en una base de massa de pa, generalment prima i rodona, que es recobreix amb salsa de tomàquet, formatge mozzarella o similar i diversos ingredients trossets i es cou al forn.

RECEPTE MASSA PIZZA

Ingredients:

- 400 grams de farina de blat
- 200 ml d'aigua tèbia
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 15 grams de llevat fresc
- 1 polsim de sal
- Farina per a la placa de cocció (perquè no s'enganxi)



PROPIETATS

1. És rica en hidrats de carboni complexos, que generalment alliberen energia més lentament que els hidrats de carboni simples i contribueixen a mantenir-nos en forma.
2. És un aliment que conté molts greixos, però aquests greixos són bons, són àcids grassos insaturats, els quals simplement afavoreixen la circulació i ajuden d'una certa forma a reduir el colesterol dolent.
3. La pizza també és rica en calci i en vitamina C, D, E i K, en ferro, però a més en proteïnes, que posseeixen propietats favorables per al nostre propi organisme. Això és gràcies al condiment fet a base de tomàquet i al formatge.
4. També contribueix en el nostre benestar emotiu perquè tots som molt conscients que el simple fet de menjar-nos un tros de pizza ens fa sentir contents.
5. A més a més aportarà els nutrients necessaris amb la resta d'ingredients que hi posem.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

ACUDIT:

És una pizza en un cementiri que plora.

Va una altra pizza i li pregunta:

—És familiar?

I la que plora diu:

—No, és mitjana.

ELABORACIÓ

1. En un bol barregeu l'oli, l'aigua i el llevat, afegiu-hi la farina i un polsim de sal. Una vegada ho tingueu més o menys barrejat pasteu-ho bé sobre el marbre o la taula on us vagi bé.

2. Ho haureu d'amassar 3 o 4 minuts sense parar. Quan vegeu que la massa va quedant llisa és que ja heu acabat. Si s'enganxa molt hi poseu una mica de farina i seguiu fins que quedi llisa.

3. Deixeu reposar la massa durant 1 hora més o menys. Una vegada reposada partiu-la en dues i feu-ne dues pizzes. Les amasseu i les estireu. Poseu-hi els ingredients a sobre i enforneu-la.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

DIA 16 DIA MUNDIAL DE LES AMETLLES

El Dia Mundial de les Ametlles se celebra cada any el 16 de febrer amb l'objectiu de destacar els beneficis nutricionals i econòmics d'aquesta fruita seca que es conrea des de fa milers d'anys. Els principals productors en són els Estats Units, Espanya, Austràlia, Itàlia i Turquia.

Gràcies a les seves propietats nutricionals i les seves aplicacions culinàries, les ametlles es consumeixen a tot el món, tant d'aperitiu com d'ingredient en la preparació de plats dolços i salats. Aquesta fruita seca s'utilitza en una gran varietat de productes.

DEFINICIÓ: Fruit de l'ametller i especialment la seva llavor comestible, que, coberta d'una pell de color torrat, es troba a l'interior de la clofolla dura.



UNA FRASE FETA O ACUDIT

FRASE FETA:

·Fer mala ametlla: tenir una mala impressió d'una cosa.

ACUDIT:

·Si poses una ametlla dins un got d'aigua... encara és una fruita seca?

PROPIETATS DE LES AMETLLES

1. L'ametlla és rica en fòsfor, calci i magnesi, minerals que enforteixen i mantenen la salut dels ossos.
2. Les ametlles són riques en flavonoides, vitamina E i tanins, compostos que tenen propietats antioxidants i que ajuden a combatre l'excés de radicals lliures.
3. Afavoreix l'augment de la massa muscular al ser rica en proteïnes.
4. L'ametlla té bones quantitats d'omega 3, 6 i 9, que són greixos saludables amb acció antiinflamatòria, cosa que promou la reducció dels nivells de colesterol "dolent".
5. Evita malalties neurològiques perquè conté vitamina E i flavonoides.
6. Ajudar a controlar i prevenir la diabetis arran de la fibra que conté, la qual cosa permet alentar l'absorció de sucre i a equilibrar els nivells de glucosa en sang.
7. Combat el restrenyiment.
8. Les ametlles són riques en magnesi i això facilita la circulació sanguínia.
9. Afavoreix la pèrdua de pes.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

RECOMANEM...



Comencem el mes de febrer i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



Carbassa



Enciam



Bledes



Carxofa



Coliflor



Porro



Espinacs



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Col



Plàtan



Ceba



Mongeta tendra



Poma



Kiwi

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*.

*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.

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

