

JUNY

2023-2024

Troba els 3 crancs en el menú!
Ets capaç?



Dilluns

- 3 Arròs amb tomàquet
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimarts

- 4 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Escalopa de llom amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres

- 5 Bledes amb patates saltades amb all
Pit de pollastre amb salsa d'ametlles
Fruita de temporada

Dijous

- 6 Crema de carbassó
Truita de patata amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Divendres

- 7 **DIA DEL GELAT DE XUCOLATA**
Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro
Hamburguesa de verdures amb enciam i blat de moro
Gelats de xocolata

- 10 Paella de marisc
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
logurt

- 11 Amanida alemanya
Gall dindi estofat amb verdures
Fruita de temporada

- 12 Espaguetis amb salsa de carbassa
Llom al forn amb patates xips
Fruita de temporada

- 13 Ensaladilla russa
Peix fresc arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

- 14 **DIA DEL COGOMBRE**
Llenties estofades amb verdures
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

- 17 Arròs amb verdures i tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

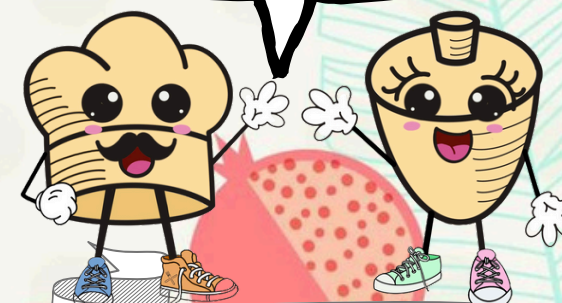
- 18 Meló amb pernil
Pizza casolana amb pernil dolç
logurt

- 19 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

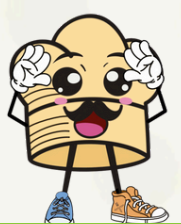
- 20 Cigrons estofats amb espinacs
Peix blanc enfarinat amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

- 21 **a elecció dels infants**

Moltes gràcies per viatjar amb nosaltres! Ens ha encantat descobrir i provar nous sabors, nous menjars. Gourmet i Sibarita us envien una abraçada molt gran! Fins a l'any que ve!



GASTRONOMIC 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 selaboren.

• 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 7 DIA DEL GELAT DE XOCOLATA

És una cosa que sol agradar a tothom, n'hi ha de molts gustos i s'acostuma a prendre a l'estiu. Parlem del gelat. A més, un dels més consumits és el gelat de xocolata, per la qual cosa el dia 7 de juny se celebra a tot el món el Dia del Gelat de Xocolata. Què se'n sap de l'origen?

El gelat es va popularitzar després d'inventar-se la primera geladora automàtica l'any 1846. La idea va ser d'una nord-americana anomenada Nancy Johnson.

DEFINICIÓ: Aliment dolç que s'elabora amb llet, sucre i altres ingredients i que se sotmet a un cert grau de congelació perquè adquireixi una consistència gairebé sòlida.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

"M'HE QUEDAT GELAT!": Quedar estupefacte per una impressió forta, especialment de por o de sorpresa.

ELABORACIÓ

1. Diluïu a poc a poc la maizena a la llet, barregeu-l'hi bé i deixeu-ho reposar.
2. En una cassola a foc suau removeu la nata, la sal, el cacau i el sucre.
3. Quan comenci a bullir abaixeu el foc i afegiu-hi, sense deixar de batre, la preparació de la llet amb la maizena.
4. Quan la barreja comenci a espessir-se retireu-la del foc i afegiu-hi la xocolata negra picada i la vainilla.
5. Deixeu-ho refredar una mica i passeu-ho als motlles per a gelats. Poseu-ho al congelador almenys 8 hores.

RECEPTA GELAT

Ingredients

- 150 ml de llet sencera
- 2 cullerades de maizena
- 310 g de nata líquida per muntar 35% M. G.
- 1/2 culleradeta de sal
- 30 g de cacau en pols
- 90 g de sucre blanc
- 30 g de xocolata negra picada
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla



DIA 14 DIA DEL COGOMBRE

Dia proposat pels productors britànics com el Dia Mundial del Cogombre, que se celebra des del 2011 i té com a únic objectiu destacar aquest fruit i promoure'n el consum a nivell internacional.

DEFINICIÓ: Fruit comestible de la cogombrera, generalment cilíndric, llis o bé amb tubercles o acícules.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

"QUI HA FET EL COGOMBRE, QUE SE'L POSI A L'OMBRA": Cadascú s'ha de fer càrrec de les obligacions que ha adquirit.

ELABORACIÓ

RECEPTA D' AMANIDA DE COGOMBRE I SÍNDRIA.

Ingredients

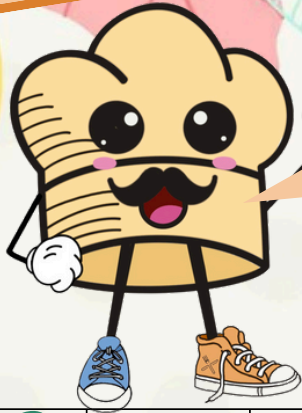
- Cogombre
- Síndria
- Ceba vermella
- Formatge feta
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de poma
- Menta
















1. Talleu el cogombre en espiral i unes làmines de síndria.
2. Talleu a tires mitja ceba vermella i desgraneu 25 grams de formatge feta. Barregeu-ho.
3. Amaniu-ho al gust i decoreu-ho amb menta.



RECOMANEM...



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

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

