

NOVEMBRE

2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A Mònaco hi ha molts conills. Has vist algun?



Troba 3 conills!

28

29

30

31



4



5

Arròs a la cassola
Remenat d'ou amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt

6

Caldo de pollastre amb pasta
Pit de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

7

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives
Fruita de temporada

8

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

11

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa
logurt

12

Crema de carbassa i mongetes seques
Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

13

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

14

Cigrons i patata amb oli d'oliva
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

15

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

18

Lenties estofades amb verdures
Remenat d'ou amb amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata
Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardinera
Fruita de temporada

20

Pasta amb salsa a elecció
Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga
logurt

21

Arròs integral amb verdures i tomàquet
Pollastre al forn amb enciam i llavors de girasol
Fruita de temporada

22

Crema de pastanaga
Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

25

Espaguetis a la mònegasca (tallarines amb verdures i tomàquet)
Bacallà amb salsa de tomàquet (stocafi) i amanida
Crep de xocolata

26

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

27

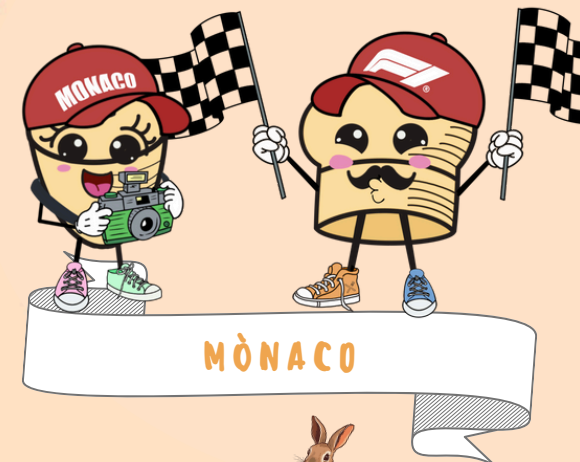
Paella de peix
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

28

Mongetes seques estofades
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

29

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



MÓNACO

- 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.

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

Gastronomic day

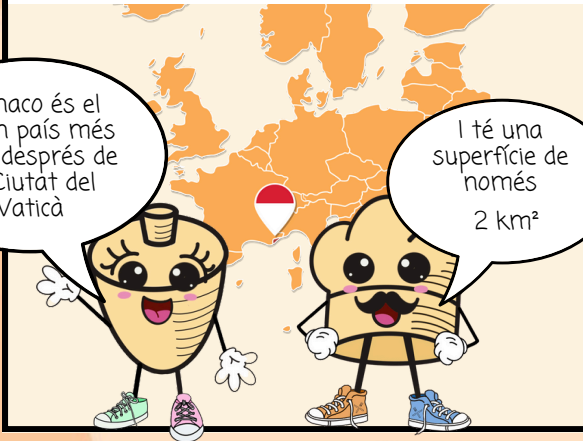
Viatge al Principat de Mònaco



EL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN MÒNACO, PAÍS QUE ESTÀ UBICAT AL SUD DE FRANÇA

Mònaco és el segon país més petit després de la Ciutat del Vaticà

I té una superfície de només 2 km²



"PORT D'HERCULE"

CATEDRAL DE MÒNACO



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat

Aquest casino surt a una pel·lícula de James Bond



CASINO DE MONTECARLO



A Mònaco l'idioma oficial és el francès però també està el monegasc que és l'idioma nacional

très bien!

Bonjour, comment vas-tu ?



Els animals nacionals són l'erigó, el conill europeu i el ratolí de camp



ESPAGUETI A LA MONAGUESCA

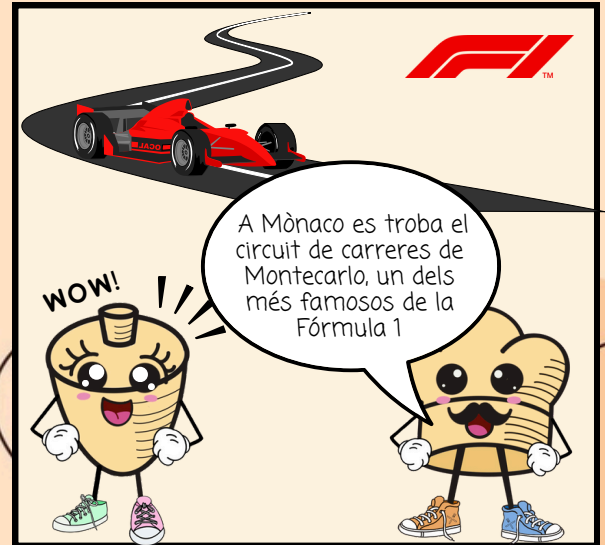
STOCAFI



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat

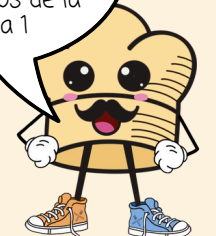
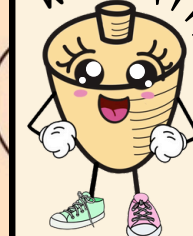


CRÊPE SUZETTE



A Mònaco es troba el circuit de carreres de Montecarlo, un dels més famosos de la Fórmula 1

WOW!



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA DURANT L'EDAT ESCOLAR

QUÈ EN DIU L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT?

L'Organització Mundial de la Salut recomana que els menors de 17 anys realitzin, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física, de moderada a vigorosa. A més, s'haurien de dedicar, com a mínim, 3 dies a la setmana a fer activitats d'alta intensitat, d'enfortiment muscular i de millora de la massa òssia que incloguin grans grups musculars.

Si un infant supera aquestes recomanacions, és bo que mantingui el nivell d'activitat física i que intenti combinar diversos tipus d'activitat física.

1

El joc actiu, l'activitat física i l'esport són imprescindibles per promoure la salut, la forma física i la socialització. Que es moguin tant com puguin: com a mínim, 60 minuts cada dia de la setmana!

2

Per beure, l'aigua sempre és la millor opció: abans, durant i després d'entrenaments, partits, competicions... Sempre aigua. Les begudes isotòniques, sobretot les energètiques, ben lluny!

3

La base de l'alimentació ha de ser els aliments vegetals, frescos o mínimament processats, també en infants que practiquen esport. Que abundin fruites, hortalisses, cereals integrals, llegums i fruites seques i dessecades!



4

Per saber la quantitat de menjar que necessita el cos, cal orientar-se per la sensació de anar i sacietat. Si no tenen més gana, que no mengin més!

5

Els aliments ultraprocessats, rics en sal, sucres i greixos, no són saludables i no s'haurien de prendre habitualment. Brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar, begudes ensucrades, patates xips, snacks salats, embotits, postres làctis, menjar ràpid... De tots aquests aliments, com menys millor!

6

No existeixen aliments ni suplementes màgics que puguin substituir un bon entrenament, un descans adequat una alimentació saludable. Allunyem els productes especials, preparats en pols, batuts, pastilles, preparats multivitamínics i barretes!

7

Un bon descans és imprescindible per rendir esportivament i intel·lectualment, i també ajuda a estar més alegre i de bon humor. Abans d'anar a dormir, fora les pantalles i benvinguts els llibres!



RECOMANEM...

Comencem el mes de **NOVEMBRE** i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



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 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*.

*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



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carxofa



Carbassa



Ceba



Porro



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Espinacs



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Espinacs



Poma



Patata



Moniato

