

# DESEMBRE

2024-2025

Dilluns

- 2 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge  
Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol  
Fruita de temporada

Dimarts

- 3 Llenties amb arròs  
Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga  
Iogurt

Dimecres

- 4 **GASTRONOMIC DAY**  
Aljoota (Caldo de peix amb arròs)  
Bragioli (Estofat de vedella amb patates)  
Fruita de temporada

Dijous



Divendres



Quin fred que fa! Necessitem abrigar-nos, sabeu on estar les nostres bufandes?

Troba 2 bufandes!

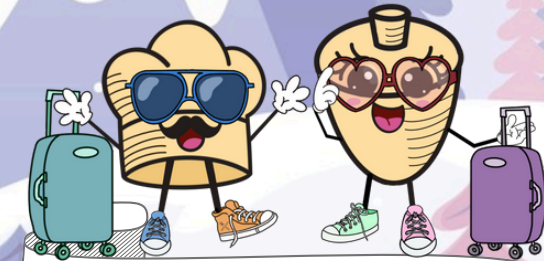
- 9 Arròs amb salsa de tomàquet  
Remenat d'ou amb amanida d'enciam i tomàquet  
Iogurt

- 10 Crema d'espinacs amb formatge  
Botifarra de pagès amb amanida  
Fruita de temporada

- 11 Fideuà de peix i marisc  
Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

- 12 Cigrons estofats amb verdures  
Wok de pollastre amb saltat de verdures  
Fruita de temporada

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



MALTA

- 16 Crema de carbassó  
Truita de patata amb enciam i olives  
Fruita de temporada

- 17 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)  
Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa  
Fruita de temporada

- 18 Llenties estofades amb verdures  
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

- 19 Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

- 20 Els nens trien el menú!



• 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.

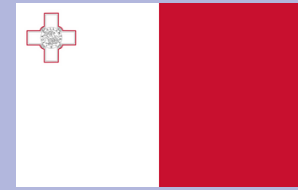
VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.12437/B  
Av. Egara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Valles  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina  
CATERING

# Gastronomic day

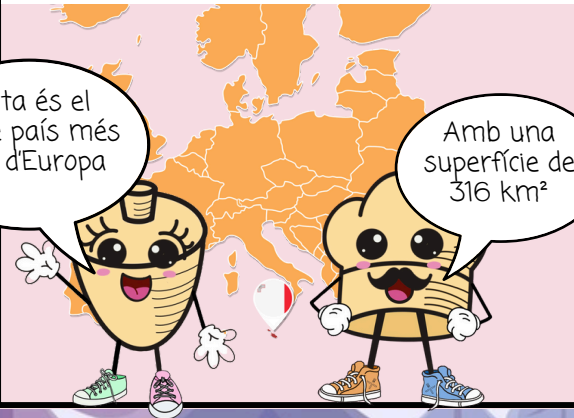
## Viatge a Malta



EL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN MALTA, QUE ÉS UN ARXIPÉLAG DE LA MEDITERRÀNIA CENTRAL QUE SE SITUA ENTRE SICÍLIA I LA COSTA D'ÀFRICA DEL NORD

Malta és el cinquè país més petit d'Europa

Amb una superfície de 316 km<sup>2</sup>



TEMPLES D'HAGAR QIM



ST PETER'S POOL



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



POPEYE VILLAGE

A Malta l'idioma nacional és el maltès i també es parla anglès

Hello, how are you?  
I'm all right!



L'animal nacional és el "podenc faraònic"



ALJOTTA



BRAGIOLI



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



IMQARET

L'esport nacional és el Bocci o petanca maltesa



# ELS BENEFICIS DE MENJAR EN FAMÍLIA

A LA NOSTRA CULTURA MOLTES DE LES CELEBRACIONS TENEN LLOC AL VOLTANT D'UNA TAULA. SEIEM JUNTS PER CELEBRAR AMB LA FAMÍLIA, AMB ELS AMICS O AMB ELS COMPANYS DE FEINA LES FESTES IMPORTANTS, QUE SEMPRE S'ACOMPANYEN D'UN BON MENJAR. L'IMPORTANT NO ÉS TANT L'ALIMENT QUE HI HA SOBRE LES ESTOVALLES SINÓ EL FET DE COMPARTIR UNA ESTONA JUNTS. PERÒ AQUESTES TROBADES NO NECESSÀRIAMENT S'HAN DE RESERVAR PER ALS MOMENTS ESPECIALS.

ELS ÀPATS FAMILIARS SÓN EL MOMENT EN EL QUAL ES REUNEIXEN TOTS O GAIREBÉ TOTS ELS MEMBRES D'UNA MATEIXA FAMÍLIA PER COMPARTIR UN MENJAR ESTRUCTURAT, INDEPENDENTMENT DE L'HORA EN QUÈ ES REALITZI. CONSTITUEIXEN UNA ACTIVITAT CENTRAL I UN PARTICULAR PUNT DE TROBADA EN LA VIDA DIÀRIA DELS SEUS MEMBRES, I ÉS VITAL PER ENFORTIR LA UNITAT I LA COHESIÓ FAMILIAR.

PER ALS NENS, MENJAR EN FAMÍLIA DE MANERA HABITUAL AFAVOREIX L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS I DE CONDUCTES ALIMENTÀRIES. ELS AJUDA A EXPLORAR NOUS ALIMENTS, A CONÈIXER RECEPTES LLIGADES A LA PRÒPIA TRADICIÓ I CULTURA, I CONTRIBUEIX A MILLORAR EL SEU PATRÓ ALIMENTARI. COM MÉS NOMBRE DE MENJARS EN FAMÍLIA, MENYS RISC D'OBESITAT.

## UNA RECEPTE PER FER EN FAMÍLIA:

### QUÈ NECESSITEU?

PER A LA MASSA (12 CRESTES):

- 100 ML D'AIGUA
- 100 ML D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
- 100 G DE MANTEGA POMADA
- FARINA 300 G (LA QUE ADMETI PERQUÈ DEPÈN DEL TIPUS DE FARINA)
- SAL (1 CULLERADETA RASA)

PER AL FARCIMENT:

- 2 LLAUNES DE TONYINA EN OLI
- RESTES DE SAMFAINA (SI NO TENIU SAMFAINA: 1/2 CEBA, 1/2 CARABASSÓ, 1/2 PEBROT VERMELL, SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA...)
- 1 OU
- SAL
- OLI D'OLIVA VERGE

### COM S'HA DE PREPARAR?

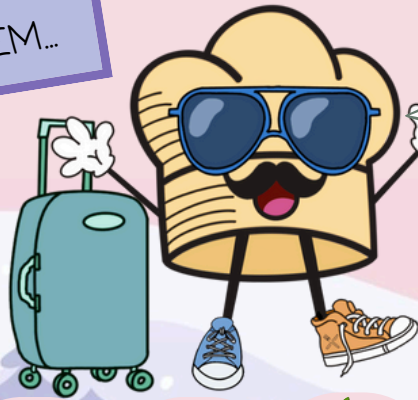
- POSEU EN UN BOL ELS LÍQUIDS I AFEGIU-HI LA SAL. DESPRÉS, LA FARINA.
- REMENEU-HO BÉ I, QUAN ESTIGUI BEN BARREJAT, COMENCEU A PASTAR AMB LES MANS FINS QUE QUEDI UNA MASSA HOMOGÈNIA.
- NO LA MANIPULEU GAIRE PERQUÈ MÉS TARD NO ENCONGEIXI. HA DE QUEDAR TOVA. SI S'ENGANXA A LES MANS HI HEU D'AFEGIR UNA MICA MÉS DE FARINA.
- EMBOLIQUEU LA MASSA AMB FILM TRANSPARENT I DEIXEU-LA REPOSAR 1 HORA.
- MENTRESTANT, PREPAREU EL FARCIT BARREJANT 3-4 CULLERADES DE SAMFAINA AMB LA TONYINA ESCORREGUDA. SI NO TENIU SAMFAINA PODEU FER UN SOFREGIT AMB ALGUNES VERDURES QUE TINGUEU A CASA.
- ESCALFEU EL FORN A 180 °C . ESTENEU LA MASSA SOBRE LA SUPERFÍCIE DE TREBALL I DEIXEU-LA TAN FINA COM SIGUI POSSIBLE (NO MÉS DE 2 MM).
- TALLEU CERCLES D'UNS 10 CM DE DIÀMETRE AMB UN OBJECTE RODÓ PRESSIONANT-LO SOBRE LA MASSA FINS A OBTENIR-NE UN CERCLE.
- EMPLENEU CADA CRESTA AMB UNA CULLERADA DE FARCIMENT AL CENTRE. DOBLEGUEU LES CRESTES SOBRE SI MATEIXES I TANQUEU-LES AIXAFANT LES VORES AMB LES PUNTES D'UNA FORQUILLA O AMB ELS DITS.
- UNA VEGADA TANCADES POSEU-LES EN UNA SAFATA DE FORN SOBRE PAPER D'ENFORNAR. BATEU UN OU I AMB L'AJUDA D'UN PINZELL DE CUINA PINTEU LES CRESTES PERQUÈ QUEDIN BRILLANTS.
- FIQUEU-LES AL FORN UNS 10 MINUTS O FINS QUE TINGUIN EL COLOR DAURAT.

CRESTES DE TONYINA AMB SAMFAINA



*La Vostra Cuina*  
C A T E R I N G

RECOMANEM...



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



## 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.

## 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

