

GENER 2024-2025

Dilluns

6



Dimarts

7



Dimecres

8

Lenties estofades
Nuggets de bròquil amb
enciam i blat de moro
logurt

Dijous

9

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Filet de lluç amb all i
julivert i amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Divendres

10

Crema de carbassa
Pollastre amb curri amb
daus de poma i patata
Fruita de temporada

Anirem a esquiar.
Però... on estan els
nostres esquís?

Troba 2 parells!



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

14 Mongeta seca estofada
amb verdures
Croquetes d'espinacs
amb enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

15 Bròquil i patata
Estofat de porc amb
verdures
Fruita de temporada

16 Pèsols amb patata
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
pastanaga
logurt

17 *Pasta amb salsa a
elecció*
Peix fresc al forn amb
enciam i olives
Fruita de temporada

20 Crema de mongetes
segues i carbassa
Hamburguesa de coliflor i
formatge amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

21 Trinxat de col i patata
amb béicon
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
logurt

22 Caldo de pollastre amb
pasta integral
Truita de carbassó amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

23 Arròs a la cassola
amb xampinyons i
tomàquet
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
Fruita de temporada

24 Cigrons estofats
amb verdures
Bacallà amb samfaina i
amanida
Fruita de temporada

27 Paella de verdures
Remenat d'ou amb
enciam i pastanaga
logurt

28 Crema de carbassó
Estofat de vedella amb
verdures
Fruita de temporada

29 Lenties amb arròs
integral
Peix fresc al forn amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30 Cuscús amb
verdures
Mandonguilles de
llegums* amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

31 Coliflor i patata
Pollastre arrebossat amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

DIVENDRES 17: A ELECCIÓ DEL CENTRE
DIJOUS 30: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.: 26.12437-B
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

Gastronomic day

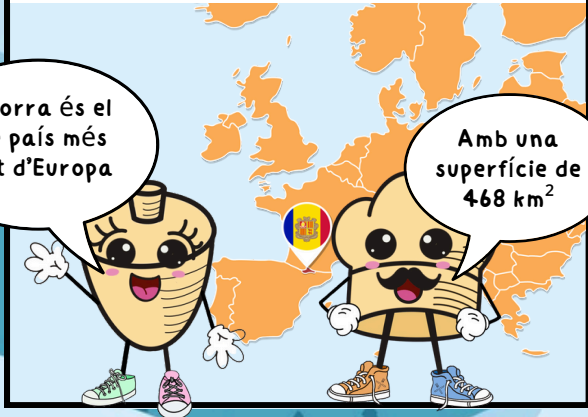
Viatge a Andorra



EEL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN ANDORRA, PRINCIPAT QUE ES TROBA UBICAT AL SUD-EST D'EUROPA, ENTRE CATALUNYA I FRANÇA

Andorra és el sisè país més petit d'Europa

Amb una superfície de 468 km²



CALDEA



NATURLANDIA



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat

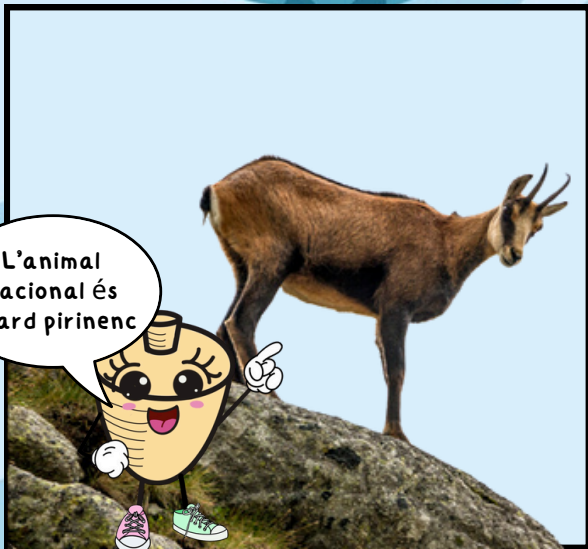


LLACS DE TRISTAINA

A Andorra l'idioma oficial és el català, però també es parla castellà francès i portuguès



L'animal nacional és l'isard pirinenc



TRINXAT DE COL



BUTIFARRA



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



NATILLES



L'esport nacional és l'esquí

PER QUÈ L'AIGUA ÉS TAN IMPORTANT?

L'AIGUA ÉS UN ELEMENT INDISPENSABLE PER A LA VIDA I, PER AQUEST MOTIU, ÉS FONAMENTAL QUE ELS NENS EN CONEGUIN LA IMPORTÀNCIA. AIXÒ NO SOLS ELS AJUDARÀ A DESCOBRIR PER QUÈ ÉS VITAL HIDRATAR-SE CORRECTAMENT PER TENIR UNA BONA SALUT, SINÓ QUE, A MÉS, ELS SERVIRÀ PER ENTENDRE QUE ES TRACTA D'UN BÉ ESCÀS QUE CAL CUIDAR I PRESERVAR.

L'AIGUA ÉS EL PRINCIPAL COMPONENT DEL COS HUMÀ. DE FET, L'ORGANISME D'UNA PERSONA ADULTA ESTÀ COMPOST EN UN 65% D'AIGUA, MENTRE QUE EN EL CAS DELS MÉS PETITS LA XIFRA PUJA A UN 80%, LA QUAL COSA FA QUE NECESSITIN UN MAJOR RECANVI HÍDRIC.

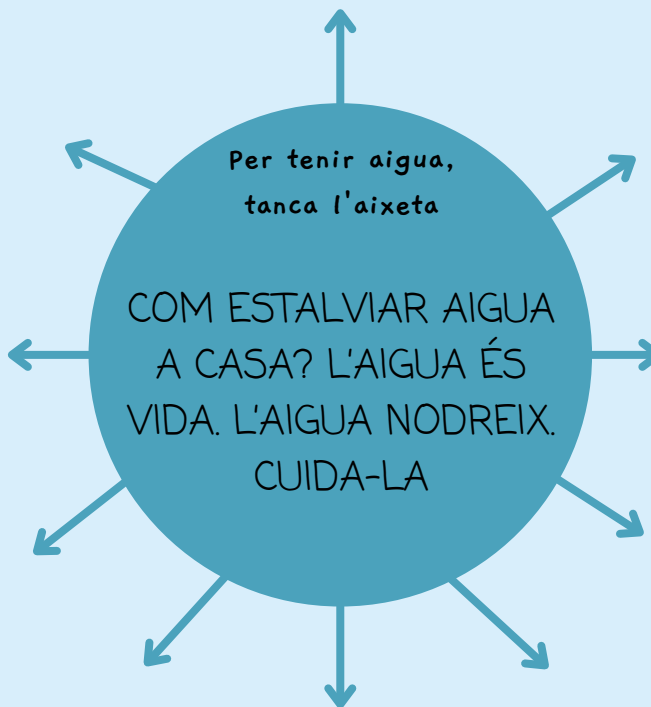
ENTRE L'ANY I ELS 10 ANYS, CONVÉ QUE BEGUIN AL VOLTANT DEL LITRE I MIG I ENTRE ELS 11 I ELS 18 ANYS, DOS LITRES.

1 Petits gestos, grans estalvis. Tancar l'aixeta mentre ens rentem les mans o ens rentem les dents és un gest senzill i fàcil. És una bona pràctica que contribueix molt a l'estalvi d'aigua a les llars i a no malbaratar-la.

2 Extra! Extra! Obtenir i reutilitzar aigua extra
Recollir l'aigua en una galleda mentre no surt calenta i recollir l'aigua en un recipient mentre rentes la fruita i la verdura és molt útil. Es pot utilitzar per netejar la casa i/o regar les plantes.

3 L'aigua ajuda a reposar els teixits de la pell, la hidrata i n'augmenta l'elasticitat.

4 L'aigua ajuda a mantenir estable la temperatura del cos, especialment als nens que hagin fet activitat física.



5 El vàter no és una paperera! Llençar al vàter paper, cotonets, productes d'higiene íntima, tovalloletes, menjar, etc. és un error i és molt greu per la contaminació del mar. Un vàter normal buida entre 9 i 12 litres d'aigua en cada ús. Llença-ho a la paperera, no al vàter!

6 Dutxa o bany?
Dutxar-se i tancar l'aigua durant l'ensabonat pot estalviar fins a un 70% d'aigua respecte a prendre un bany omplint la banyera, en què es gasten uns 300 litres d'aigua. També hi ha reductors de cabal per a les dutxes

7 Una bona hidratació assegura que tot flueixi al llarg del tracte gastrointestinal, per la qual cosa ajuda a prevenir el restrenyiment.

8 A més de transportar nutrients a les cèl·lules el cos, l'aigua s'encarrega d'eliminar-ne els residus.



RECOMANEM...



Comença un nou any on aprendras molt sobre fruites i verdures, mira quantes!

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



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Api



Carbassó



Porro



Coliflor



Kiwi



Taronja



Pastanaga



Bròquil



Plàtan



Mandarina



Col



Mongeta tendra



Poma



Pèsols



Espinacs

