

FEBRER 2024-2025

Dilluns

3 Llaços al pesto (pinyons i alfàbrega)
Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam i olives
logurt



Dimarts

4 Crema de pastanaga
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida
Fruita de temporada



Dimecres

5 Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pollastre amb salsa de llimona amb amanida
Fruita de temporada

Dijous

6 Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Divendres

7 Bròquil i patata
Estofat de gall dindi amb verdutetes
Fruita de temporada

Hi ha hagut una pluja de cors!
Tots els cors són de color rosa, però hi ha un que és de color lila.



Troba un cor lila!

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

11 Arròs amb verdures i tomàquet
Remenat d'ou amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12 Caldo de pollastre amb pasta integral
Pit de pollastre amb salsa de ametlles
Fruita de temporada



13 Crema de carbassó
Llom a la planxa amb patates al forn
Fruita de temporada



17 Coliflor i patata
Estofat de porc amb verdutetes
Fruita de temporada

18 Crema de porro i cigrons
Nuggets de bròquil amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



19 Arròs amb xampinyons i tomàquet
Ous durs amb patata i tomàquet al forn
Fruita de temporada

20 *Pasta amb salsa a elecció*
Salmó al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada



21 **GASTRONOMIC DAY**
PASUL (Mongeta seca estofada amb verdures)
RAZNJICI (Broquetes de pollastre amb patates)
logurt bevable

24 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada



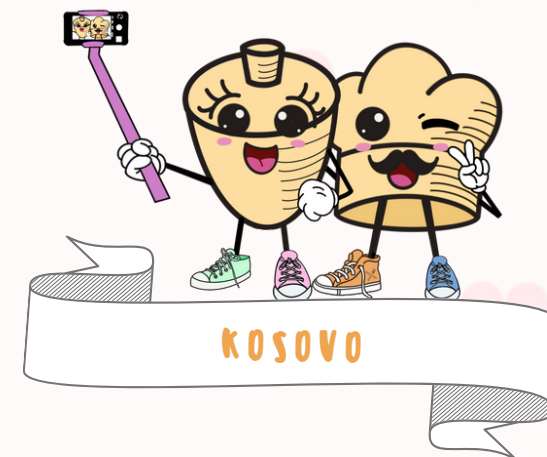
25 Cigrons estofats amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

26 Trinxat de col i patata
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada



27 Crema de mongetes seques i carbassa
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

28 Fideuà de peix
Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Gelatina de maduixa



• 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.: 26.2437-B.
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel: 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
C A T E R I N G

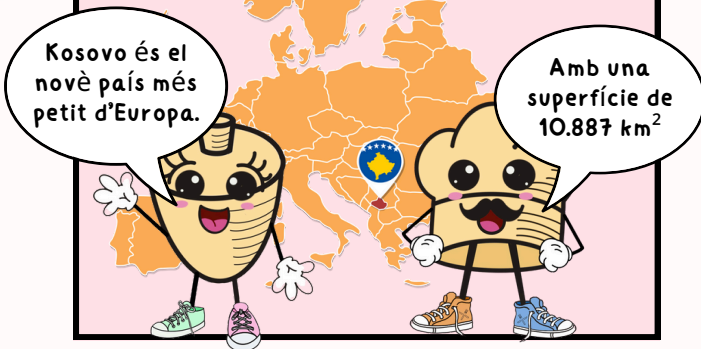


Gastronomic day

Viatge a Kosovo



KOSOVO, SITUAT EN EL CENTRE-SUD DEL CONTINENT, ÉS OFICIALMENT CONEGUT COM LA REPÚBLICA DE KOSOVO. LIMITA AMB SÈRBIA AL NORD, MONTENEGRO AL NORD-OEST, ALBÀNIA AL SUD-OEST I MACEDÒNIA DEL NORD AL SUD-EST, EXERCINT UN PAPER CRUCIAL A LA REGIÓ DELS BALSANS.



LLAC GAZIVODE



CIUTAT DE PRISTINA

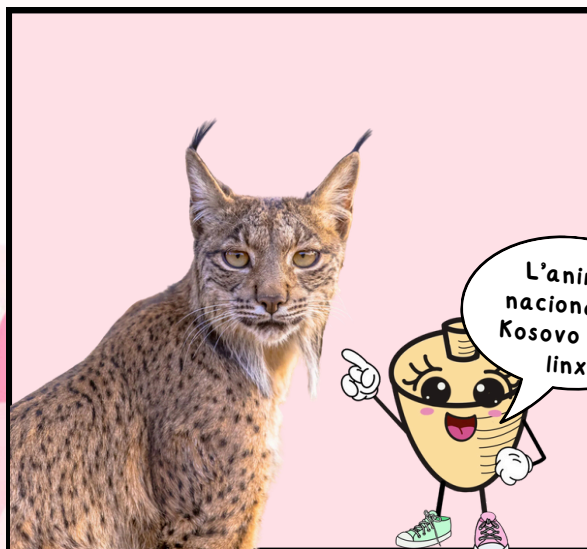


Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat.



CASCADAS DE MIRUSHA

A Kosovo l'idioma oficial és l'albanès i el serbi.



L'animal nacional de Kosovo és el linx

PASUL



RAZNJICI



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



AYRAN



Els esports més populars són el futbol i el bàsquet

PER QUÈ SE CELEBRA EL DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS?

La celebració d'aquest dia representa una oportunitat única per sensibilitzar l'opinió pública sobre els llegums i el paper fonamental que exerceixen en la transformació cap a uns sistemes agroalimentaris més eficients, inclusivament, resilents i sostenibles amb la intenció de beneficiar la producció, la nutrició, el medi ambient i la vida, sense deixar a ningú enrere.

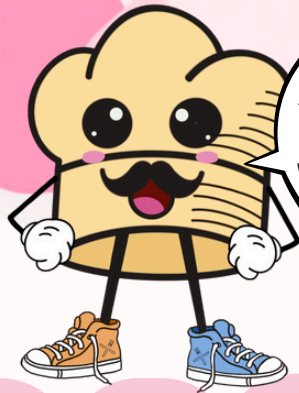


Els llegums nodreixen el sòl i les persones

Els llegums són les llavors comestibles de les plantes lleguminoses que es conreen tant per a consum humà com animal. Les mongetes, els cigrons i els pèsols són els tipus de llegums més coneguts i consumits, però a tot el món hi ha moltíssimes varietats i totes aporten grans beneficis des del punt de vista de seguretat alimentària, nutrició, salut, canvi climàtic i biodiversitat.



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 pòls 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...

Hortalisses

Llegum

Peix

Ou

Carn

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Fruita fresca

Altres

Podeu sopar...

Hortalisses

Llegum, peix, ou o carn

Llegum, ou o carn

Llegum, peix o carn

Llegum, peix o ou

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca

