

MARÇ 2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Lenties amb arròs
Remenat d'ou amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc al forn amb all i julivert amb enciam i olives
logurt

6

Bròquil amb patata
Mandonguilles de llegums* amb tomàquet
Fruita de temporada

7

Crema de pastanaga
Llom arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

Volem jugar a futbol Però... on està la pilota?



Troba una pilota de futbol

10

Crema de verdures
Fruita de patata amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

11

Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga
logurt

12

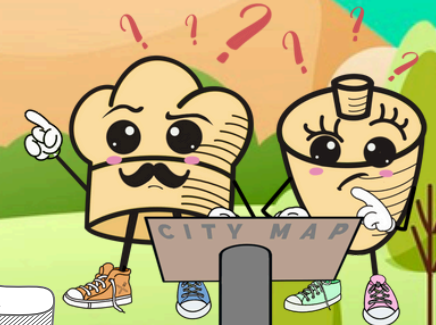
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

13

Llaços amb pesto (pinyons i alfàbrega)
Peix fresc al forn amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

14

Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsó de soja)
Pollastre al forn amb salsa de taronja amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



MONTENEGRO

17

Crema de carbassó
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada

18

Arròs a la cassola amb verdures
Remenat d'ou amb enciam i olives
logurt

19

Pasta amb salsa a elecció
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

20

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

21

Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

24

Arròs integral amb verdures i tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
logurt

25

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

26

GASTRONOMIC DAY
RIBLJA ČORBA (Caldo de peix amb pasta integral)
PLJESKAVICA (Hamburguesa de vedella a la planxa, salsa de formatge, enciam, pa)
Fruita de temporada

27

Trinxat de col i patata
Pollastre arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

28

Mongeta seca estofada amb verdures
Ous durs amb patata i tomàquet al forn
Fruita de temporada

*DIJOUS 6: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

31

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

1

2

3

4



La Vostra Cuina
CATERING

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

Gastronomic day

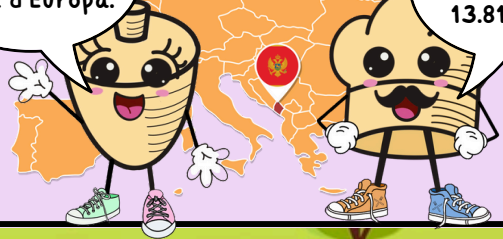
Viatge a Montenegro



MONTENEGRO ÉS UN PETIT ESTAT MUNTANYÓS DEL SUD-EST D'EUROPA, SITUAT A LA PENÍNSULA DELS BALSANS. LIMITA A L'OEST AMB LA MAR ADRIÀTICA I CROÀCIA, AL NORD AMB BÒSNIA I HERCEGOVINA, I A L'EST AMB SÈRBIÀ, KOSOVO I ALBÀNIA.

Montenegro és el desè país més petit d'Europa.

Amb una superfície de 13.812 km²



PARC NACIONAL DUMINTOR



BAHIA DE KOTOR

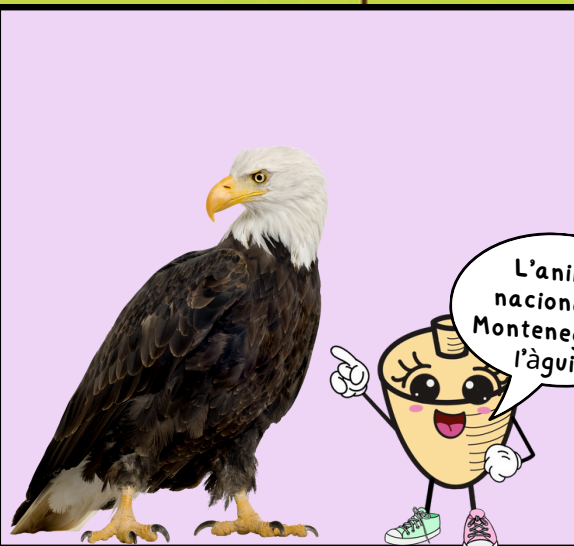


Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



BUDVA

A Montenegro l'idioma oficial és el montenegrí.



L'animal nacional de Montenegro és l'àguila



RIBLJA ČORBA



PLJESKAVICA



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



RAVANIJA



L'esport nacional és el futbol.



DIA MUNDIAL SENSE CARN: EL SEU ORIGEN

El Dia Mundial Sense Carn se celebra cada 20 de març des de 1985. Aquesta iniciativa va ser impulsada pel *FARM (*Farm Animal *Reform *Movement) amb l'objectiu de mostrar a la societat en què consisteix alimentar-se sense utilitzar productes d'origen animal, promovent alternatives que respecten a tots els animals. Des de llavors, la campanya, que sorgia als Estats Units, ha sortit al carrer i s'ha estès al llarg del món.

1 Les alternatives al consum industrial de carn inclouen opcions vegetarianes i veganes, així com l'elecció de carn de ramaderia extensiva i la reducció de carn processada.

2 El Dia Mundial sense Carn serveix per conscienciar sobre els impactes ambientals i ètics de la indústria càrnia, i promoure alternatives alimentàries més sostenibles i saludables.

3 Productes de carn vegetal: S'elaboren a partir de soja, minestres i d'altres. Aquests productes sovint ofereixen opcions com hamburgueses vegetals, salsitxes, mandonguilles...



4 L'excés de consum de carn, juntament amb la falta d'exercici, causa problemes de salut com sobrepès, obesitat i malalties cardiovasculars.

5 Substituts de carn a base de fongs: Els xampinyons i altres bolets tenen una textura carnosa i es poden utilitzar en plats com, per exemple, hamburgueses de xampinyons.

6 En resum, menjar menys carn processada pot beneficiar la salut personal, l'ambient i el benestar animal, al mateix temps que promou hàbits alimentaris més saludables i sostenibles.

Benestar animal

Donar suport a la ramaderia extensiva i ecològica promou un model en el qual els animals gaudeixen d'una vida digna.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

RECOMANEM...

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



Taronja



Enciam



Bledes



Maduixes



Pèsols



Api



Carbassa



Ceba



Porro



Pera groga



Coliflor



Pastanaga



Tomàquet



Plàtan



Kiwi



Mongeta tendra



Poma

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 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'ennegament. 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

