

# ABRIL 2024-2025

Dilluns

31

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Està plovent!  
Quan plou, surten  
els cargols...  
Troba 3 cargols!



1 Llenties estofades amb  
verdures  
.....  
Hamburguesa de  
verdures amb enciam i  
blat de moro  
.....  
Fruita de temporada



2 Espaguetis integrals  
amb salsa de carbassa  
.....  
Pollastre amb allada i  
amanida d'enciam i  
tomàquet  
.....  
Fruita de temporada

3 Mongeta tendra, patata i  
pastanaga  
.....  
Peix fresc amb samfaina  
i amanida  
.....  
Fruita de temporada



4 Crema de coliflor  
.....  
Llom al forn amb  
patates  
.....  
Fruita de temporada

7 Arròs integral amb  
tomàquet  
.....  
Bacallà enfarinat amb  
amanida d'enciam i  
pastanaga ratllada  
.....  
Fruita de temporada



8 Crema de carbassa i  
mongetes seques  
.....  
Ous durs amb tomàquet  
i patates al forn  
.....  
Fruita de temporada

9 Fideuà de marisc amb  
allíoli  
.....  
Nuggets de bròquil amb  
enciam i blat de moro  
.....  
Fruita de temporada

GASTRONOMIC DAY

10 LOUVI (Mongetes seques  
estofades amb espinacs)  
.....  
SOUVLAKIS (Pollastre  
adobat amb patata i pa  
de pita)  
.....  
logurt



11 Mongeta tendra, patata i  
pastanaga  
.....  
Hamburguesa de vedella i  
porc a la planxa amb  
enciam i tomàquet  
.....  
Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22 Arròs 3 delícies  
.....  
Remenat d'ou amb  
enciam i tomàquet  
.....  
logurt

23 Crema de pastanaga  
.....  
Botifarra de porc a la  
planxa amb enciam i  
pastanaga  
.....  
Postres de Sant Jordi

24 Bròquil amb patata  
.....  
Pollastre amb fines  
herbes i amanida  
d'enciam i blat de moro  
.....  
Fruita de temporada



25 Llenties estofades amb  
verdures  
.....  
Peix fresc (enfarinat)  
amb enciam i olives  
.....  
Fruita de temporada

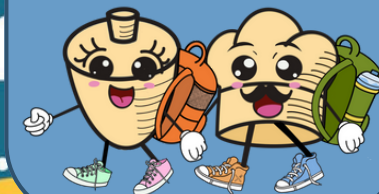
28 Arròs amb tomàquet  
.....  
Salmó al forn amb all i  
julivert amb enciam i  
olives  
.....  
Fruita de temporada



29 Cigrons estofats amb  
verdures  
.....  
Truita de carbassó amb  
enciam i pastanaga  
.....  
Fruita de temporada

30 \*Pasta amb salsa a  
elecció\*  
.....  
Pit de pollastre amb  
salsa i amanida  
.....  
Fruita de temporada

XIPRE



- 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 a Xipre



XIPRE ÉS UNA ILLA DE LA MEDITERRÀNIA. L'ILLA ESTÀ SITUADA AL SUD DE TURQUIA, DE LA QUAL LA SEPARA LA MAR MEDITERRÀNIA.

Xipre és el vuitè país més petit d'Europa.

Amb una superfície de 9.251 km<sup>2</sup>

AYIA NAPA



CASTELL DE KYRENIA



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat

NICOSIA



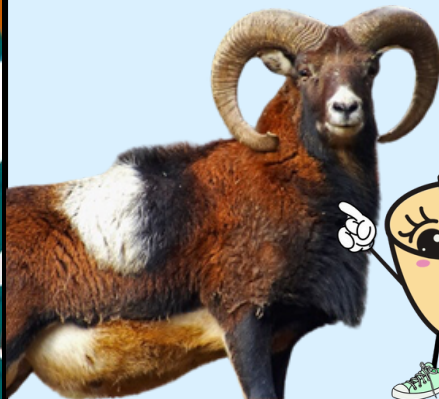
A Xipre els idiomes oficials són el grec i el turc.

Πολύ καλό!

Γεια σου, τι είναι, φίλε?



L'animal nacional és mufió de Xipre



LOUVI



SOUVLAKIS



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat

JÖLE



GOAL

El futbol és l'esport més popular



## "LA MEVA SALUT, EL MEU DRET"

Cada 7 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Salut. El lema per al 2024 [MF1] és "La meva salut, el meu dret". Amb aquest lema es ressalta de manera contundent que la salut és un dret per a tothom i el perill que comporta la vulneració constant d'aquest dret humà a molts llocs del món. [MF1]Voleu dir 2025, suposo.

**1** Tenir una bona salut es relaciona amb hàbits de vida saludable: menjar fruita, verdura, beure aigua, fer exercici, dormir de manera adequada, meditar, tenir relacions interpersonals positives entre d'altres, ajuda a reduir el risc de patir malalties.

**2** La dieta hi exerceix un paper fonamental. Una alimentació equilibrada proporciona els nutrients essencials que el cos necessita per funcionar adequadament.

**3** Una alimentació saludable ha d'incloure varietat d'aliments rics en vitamines, com fruita, verdura, gra, proteïnes magres i greixos saludables. També és important l'aportació adequada de proteïnes.

El consum de sucres lliures augmenta el risc de càries dental. L'excés de calories procedents d'aliments i begudes amb un alt contingut en sucres lliures també contribueix a l'augment de pes, que pot donar lloc a sobrepès i obesitat. Proves científiques recents revelen que els sucres lliures influeixen en la tensió arterial i els lípids sèrics, i suggereixen que una disminució de la seva ingesta redueix els factors de risc de malalties cardiovasculars.



**4** Un consum òptim d'aquests aliments s'associa a la disminució del pes corporal i a la prevenció de malalties cròniques, com les cardiovasculars, l'osteoporosi o els problemes respiratoris, entre d'altres.

**5** Fruïtes, verdures i hortalisses: Menjar com a mínim 400 grams, o cinc porcions, de fruita i verdura al dia redueix el risc de desenvolupar malalties no transmissibles i ajuda a garantir una ingesta diària suficient de fibra dietètica.

**6** Per millorar el consum de fruita i verdura és recomanable:

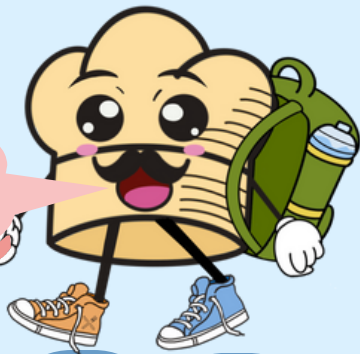
- Incloure verdura en tots els àpats. I per menjar entre àpats, fruita fresca i verdures crues.
- Menjar fruita i verdura fresca i de temporada.
- Menjar una selecció variada de fruites i verdures.





RECOMANEM...

Ja arriba **ABRIL** carregat de 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,

## 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

