

JUNY

2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

- 2 Crema de carbassó
Trita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

MACARRONS AMB Salsa
3 **RAGÜ** (Macarrons integrals amb salsa bolonyesa)
SCALOPINE DE VITELLO (Escalopa de llong amb enciam i pastanaga)
iogurt

- 4 Amanida alemanya
Peix blanc al forn amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

- 5 Arròs amb tomàquet
Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

- 6 Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro
Hamburguesa de verdures amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

- 9 Arròs integral amb verdures i tomàquet
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
Fruita de temporada

- 10 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

- 11 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pit de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

- 12 Lenties estofades amb verdures
Nuggets de bròquil amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

- 13 Hamburguesa de vedella, pa, enciam, tomàquet (quètxup al gust) / Croquetes de bacallà / Patates fregides
iogurt

- 16 Bròquil i patata
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

- 17 Amanida de llegums
Trita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

- 18 Llaços al pesto (alfàbrega i pinyons)
Salitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

- 19 Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

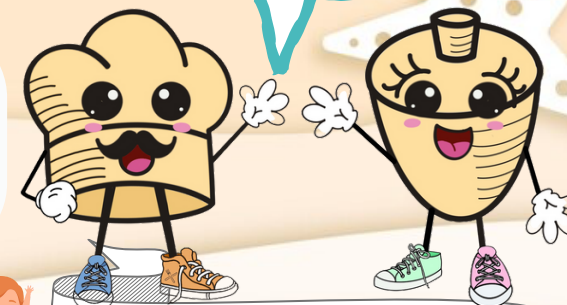
- 20 a elecció dels infants

A la platja hi ha molts animals... heu vist algun?

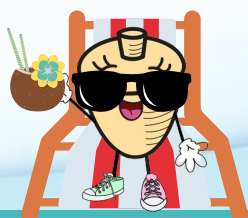
Troba els 3 crancs en el menú!



Moltes gràcies per viatjar amb nosaltres! Ens ha encantat descobrir i provar nous sabors, nous menjars. Gourmet i Sibarita us envien una abraçada molt gran! Ens veiem el curs vinent!



SAN MARINO



• 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-lo.
• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-lo.
• 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
C A T E R I N G

Gastronomic day

Viatge a San Marino



SAN MARINO ÉS UN ENCLAVAMENT ENVOLTAT PER ITÀLIA AL SUD D'EUROPA, A LA FRONTERA ENTRE LES REGIONS D'EMÍLIA-ROMANYA I LES MARQUES I A UNS 10 KM DE LA COSTA ADRIÀTICA A RÍMINI.

San Marino és el tercer país més petit d'Europa

Té una superfície de 61 km²

PORTA SAN FRANCESCO



LES TRES TORRES GUAITA, CESTA I MONTALE



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



TELEFÈRIC SAN MARINO

A San Marino l'idioma oficial és l'italià i la llengua autòctona és l'emilià-romanyol.



L'animal nacional de San Marino és el cavall

MACARRONS AMB SALSÀ RAGU



SCALOPINE DE VITELLO



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



GELAT DE VAINILLA

San Marino, igual que Itàlia, gaudeix dels esports i el futbol és l'esport més practicat i conegut al país.



GASTRONOMIA SOSTENIBLE

El 18 de juny es commemora el Dia de la Gastronomia Sostenible, una ocasió que destaca la importància d'adoptar una cuina basada en aliments de proximitat, entre altres iniciatives relacionades.

L'ONU reconeix amb aquesta celebració que la gastronomia és una manifestació cultural en relació amb la diversitat natural i de diverses tradicions del món, destacant la importància que totes les cultures i civilitzacions contribueixin al desenvolupament sostenible.

QUÈ IMPLICA LA GASTRONOMIA SOSTENIBLE

La gastronomia sostenible es refereix a la pràctica de produir, preparar i consumir aliments de manera responsable, tenint en compte els aspectes econòmics, socials i ambientals. Es busca minimitzar l'impacte negatiu en el medi ambient, promoure l'equitat social i garantir la viabilitat econòmica a llarg termini. Alguns dels principis fonamentals de la gastronomia sostenible inclouen:

- Ús d'ingredients locals i de temporada
- Conservació de la biodiversitat
- Respecte pels recursos naturals
- Suport a la producció sostenible
- Promoció de l'alimentació saludable



TENDÈNCIES SOSTENIBLES EN AUGE EN L'ÀMBIT GASTRONÒMIC

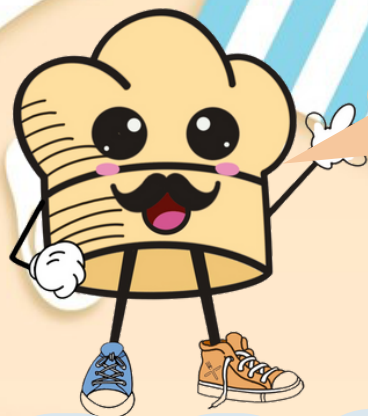
- Consum de productes orgànics i de proximitat.
- Agricultura regenerativa i aquicultura sostenible
- Zero residus i envasos més sostenibles
- Congelats saludables.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



RECOMANEM...



Ja arriba **TUNY**
carregat de fruites i
verdures per gaudir
dels nostres àpats.



Carbassó



Enciam



Préssec



Ceba



Pastanaga



Tomàquet



Mongeta
tendra



Pebrot verd



Cirera



Meló



Cirera



Albercoc



Cogombre

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...

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



La Vostra Cuina
C A T E R I N G