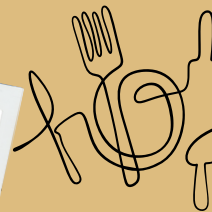
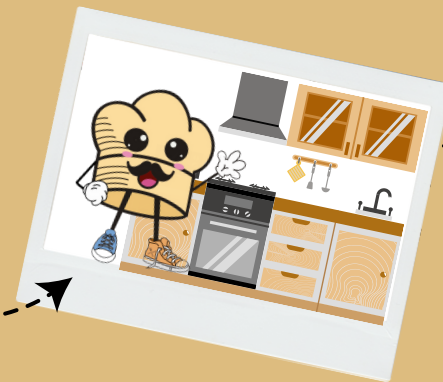


2025-2026

SETEMBRE



Benvinguts a aquest nou curs!!!
Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta cuinar i menjar saludable.
Ens acompanyeu en aquesta nova etapa?



8



9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

10

Llenties estofades amb verdures
Filet de llug amb patates al forn
Fruita de temporada

11



12

Crema de pastanaga
Trita de carbassó amb enciam i olives
logurt natural

15

Espirals amb tomàquet i formatge
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

16

Crema de carbassa i mongetes seques
Trita de patata amb enciam i olives
logurt natural

17

Paella de verdures
Pollastre amb fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

18

Cigrons eco estofats amb verdures
Peix fresc amb samfaina
Fruita de temporada

19

Bròquil i patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

*Dijous 25: a elecció del centre si es vol amanida de guarnició o no

22

Llenties amb arròs integral
Trita a la francesa o remenat d'ou i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

23

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Filet de llug amb patates al forn
Fruita de temporada

24

Amanida de pasta amb salsa rosa
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

25

Cigrons eco amb patata i oli d'oliva
Llorn a la planxa amb salsa de poma (amanida a elecció*)
logurt natural

26

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Peix fresc arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Crema de carbassó
Trita francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural

30

Macarrons integrals amb salsa a elecció
Salmó al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

1

2

3



• 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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

SETEMBRE

Aquest curs, als menjadors escolars, menjarem més saludable gràcies al Nou Reial Decret 315/2025.

Aquest any, els menús dels menjadors escolars canviaran per garantir que tots els nens i nenes tinguin cinc àpats saludables a la setmana.

Què implica aquest canvi?

- A partir d'ara, els menús escolars hauran de tenir molta fruita i verdura fresca, i almenys un 45% ha de ser de temporada.
- Es servirà peix entre una i tres vegades a la setmana.
- Es fomentarà la presència de productes ecològics.
- Els plats precuinats només es podran posar un cop al mes.
- No es podran servir begudes ensucrades ni brioixeria industrial.
- També hi haurà menús alternatius per a la canalla que necessiti dietes especials per motius ètics, religiosos o mèdics.

Per què és tan important?

Aquestes noves normes s'han fet perquè menjar bé des de petits ajuda a créixer forts i sans. Una alimentació saludable no només ajuda a estar bé ara, sinó que també evita malalties com l'obesitat, la diabetis o problemes del cor quan siguem grans.

A més, aprendre a menjar bé des de petits fa que sigui més fàcil continuar tenint bons hàbits tota la vida, cosa que és molt important per a la salut de tothom.

Gràcies a aquestes mesures, tots els nens i nenes podran gaudir d'una dieta sana i equilibrada a l'escola. Així, aprenem a cuidar-nos millor!





RECOMANEM...

			
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell
			
Carbassó	Porro	Meló	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Raïm	Plàtan
			
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Pruna

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 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