

2025-2026

NOVEMBRE



PASSEIG PER LA
NATURESA

Hi ha molts
esquirols!
Ajuda'ns a trobar ⁶
esquirols



3

FESTA



4



Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i olives
logurt natural

5



Cigrons eco estofats
amb verdures
Nuggets de bròquil amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Espirals amb tomàquet
i formatge
Trita a la francesa o
remenat d'ou i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

7

Pèsols amb patata
Pit de pollastre a la
planxa amb salsa i
amanida d'enciam i
llavors de gira-sol
Fruita de temporada

10

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Botifarra a la planxa amb
mongetes seques
Fruita de temporada

11



Llenties estofades amb
verdures
Bacallà amb samfaina i
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

12

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

13

Crema de carbassa i
mongetes seques
Trita de carbassó amb
amanida d'enciam i
tomàquet
logurt natural

14

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Peix fresc al forn amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

17

Paella de verdures
Trita a la francesa o
remenat d'ou i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

18



Crema de carbassó
Llom a la planxa amb
salsa i amanida
Fruita de temporada

19



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

20

Caldo de pollastre amb
pasta
Peix fresc amb patates
al forn
logurt natural

21

Cigrons i patata amb oli
d'oliva
Pit de pollastre
arrebossat amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

24

Pasta integral amb
salsa a elecció
Ous durs amb tomàquet
i amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

25

Crema de pastanaga
Salmó al forn amb
enciam i blat de moro
logurt natural

26



Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Pollastre al forn amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

27

Mongetes seques eco
estofades
Broqueta d'au amb
patates
Fruita de temporada

28

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Escalopa de llom amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

• 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

NOVEMBRE

ELS CEREALS INTEGRALS

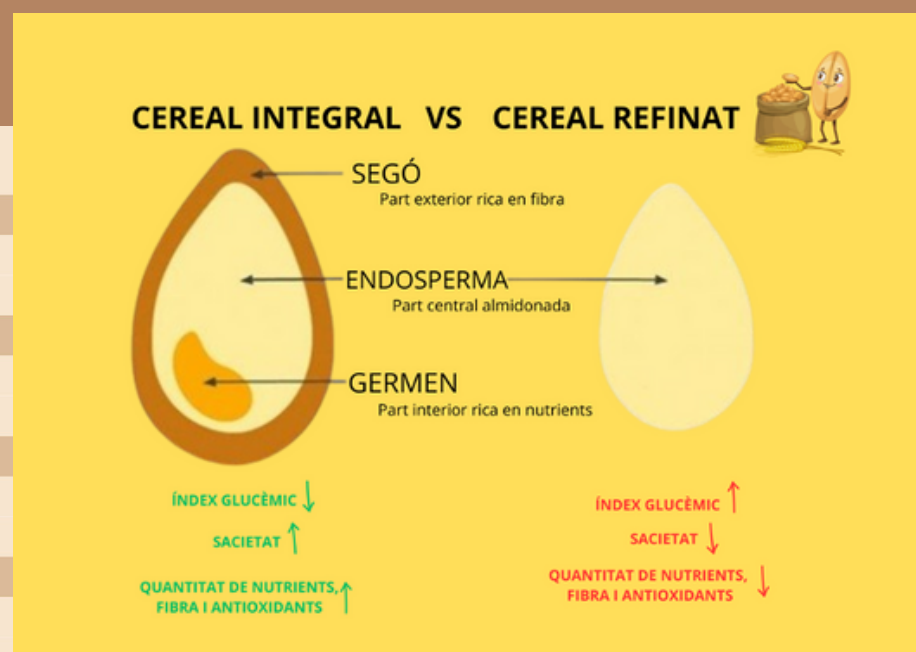
I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

Els beneficis de menjar aliments integrals:

- Milloren el trànsit intestinal i prevenen el restrenyiment, perquè acceleren el procés d'evacuació.
- Augmenten la sensació de sacietat; per tant, prevenen el sobrepès i l'obesitat. Contenen menys calories en la mateixa quantitat d'aliment.
- Prevenen la hipercolesterolèmia; la fibra afavoreix que s'absorbeixi menys colesterol a la sang.

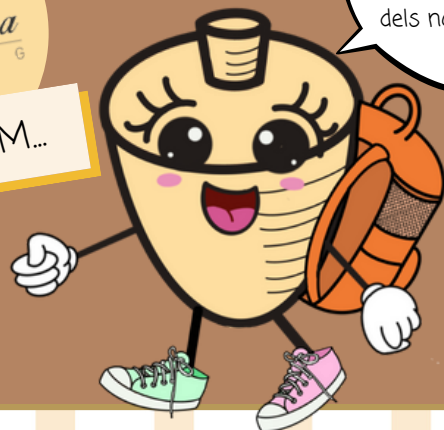
RECOMANACIONS:

És important incloure cereals integrals a cada àpat tot i que també hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.)





RECOMANEM...



Comencem el mes de NOVEMBRE i amb ell més 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

*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.

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'humus 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 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*.

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

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carxofa	Carbassa	Ceba	Porro	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Espinacs	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Patata	Moniato