

2025-2026

FEBRER



Ens encanten les
maduixes!

Ajuda'ns a trobar
5 maduixes!



2

Pasta integral amb
pesto (alfàbrega i
pinyons)
.....
Filet de llug al forn amb
enciam i tomàquet
.....
logurt natural



3

Crema de pastanaga
.....
Salsitxes de porc a la
planxa amb patates al
forn
.....
Fruita de temporada

4

Arròs integral amb
salsa de tomàquet
.....
Pollastre amb salsa de
llimona amb enciam i
blat de moro
.....
Fruita de temporada



5

Cigrons estofats amb
espinacs
.....
Ous durs amb tomàquet
i amanida d'enciam i
olives
.....
Fruita de temporada

6

Bròquil i patata
.....
Peix fresc arrebossat
amb enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada



9

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
.....
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
.....
Fruita de temporada



10

Llenties estofades
amb verdures
.....
Croquetes d'espinacs
amb enciam i llavors de
gira-sol
.....
logurt natural



11

Tallarines amb
verdures i salsa de soja
.....
Salmó amb all i julivert i
amanida d'enciam i blat
de moro
.....
Fruita de temporada



12

Crema de carbassó
.....
Trita de patata amb pa
amb tomàquet
.....
Fruita de temporada

13

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
.....
Pit de pollastre amb
salsa i patates fregides
.....
Fruita de temporada



16



17

Macarrons integrals
amb tomàquet i fòrmatge
.....
Trita a la francesa o
remenat d'ou amb enciam
i pastanaga
.....
logurt natural



18

Sopa de peix amb
arròs integral
.....
Broquetes de pollastre
amb patates
.....
Fruita de temporada



19

Mongeta seca eco
estofada amb verdures
.....
Filet de llug arrebossat
amb enciam i tomàquet
.....
Fruita de temporada



20

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



23

Crema de mongetes
seques i carbassa
.....
Trita de carbassó amb
enciam i tomàquet
.....
logurt natural

24

Trinxat de col i patata
.....
Bacallà amb samfaina i
enciam i blat de moro
.....
Fruita de temporada



25

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols, pastanaga
i salsa de soja)
.....
Llom a la planxa amb
salsa i enciam i olives
.....
Fruita de temporada



26

Cigrons eco estofats
amb verdures
.....
Calamars arrebossats
pels nostres cuiners amb
enciam i pastanaga
.....
Fruita de temporada



27

Pasta amb salsa a
elecció
.....
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
.....
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
C A T E R I N G

FEBRER

BEU AIGUA

QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant durant els àpats com entre àpats.
- L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres ni edulcorants, ni alcohol.
- En casos de pràctica d'esports de llarga durada (més d'una hora) i en condicions ambientals extremes (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

COM?

- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un gust que no és del vostre grat, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la nevera, afegint-hi unes gotes o rodanxes de llimona o de cogombre o bé alguna planta aromàtica com la menta. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és aigua mineral, com de mineralització dèbil, com d'origen volcànic, etc.) no vol dir que sigui més saludable.

PER A QUI?

L'aigua és la millor beguda en qualsevol etapa del cicle vital i en qualsevol estat fisiològic (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).

- També és l'opció més econòmica, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.

Font: Guia "Petits canvis per menjar millor"

QUÈ ÉS LA SET?

La set és un avís tardà de la falta d'aigua a l'organisme.

SET= Deshidratació
Deshidratació= Cansament

L'aigua és vida
Som un 70% aigua



Perquè el teu cos
estigui saludable,
HIDRATAT SEMPRE

RECOMANACIONS:

1. Beure 2L d'aigua al dia (8 gots).
2. Hidratar-se abans, durant i després de practicar esport.
3. El cos humà només pot subsistir 6 dies sense ingerir aigua.



RECOMANEM...



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*
- 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.

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

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 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*.

			
Carbassa	Enciam	Bledes	Carxofa
			
Coliflor	Porro	Espinacs	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Col	Plàtan
			
Ceba	Mongeta tendra	Poma	Kiwi