

2025-2026

GENER



Fa molt fred!
Ens prenem una
xocolata calenta?



Troba 4 tasses!

5

FESTA



6

FESTA



7

FESTA



8

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge

Trita a la francesa amb
enciam i blat de moro
logurt natural

9

Mongetes seques eco
estofades amb
verdures

Pollastre amb curri, daus
de poma i patata
Fruita de temporada



12

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Ous durs amb patates i
tomàquet al forn
logurt natural

13

Pèsols amb patata
Escalopa de llom amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14

Llenties estofades
amb verdures
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

15

Pasta amb salsa a
elecció o sopa
Peix fresc amb all i
julivert i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

16

Bròquil i patata
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada



19

Crema de mongetes
seques i carbassa
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
Fruita de temporada

20

Trinxat de col i patata
amb béicon
Bacallà amb samfaina i
amanida
logurt natural

21

Caldo de pollastre amb
arròs integral
Trita de carbassó amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

22

Fideuà de peix
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
Fruita de temporada

23

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



26

Arròs a la cassola amb
verdures i tomàquet
Trita a la francesa o
remenat d'ou amb
enciam i pastanaga
logurt natural

27

Crema de carbassó
Filet de lluç amb patates
al forn
Fruita de temporada

28

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

29

Pasta integral amb salsa
de carbassa
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

30

Llenties estofades
amb verdures
Pollastre arrebossat amb
enciam i pastanaga
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



GENER

GENER: FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

La fruita és un aliment amb un paper molt important. S'entén per fruita fresca el fruit, la llavor o les parts carnosos dels òrgans florals amb un grau adequat de maduresa. No s'hi inclouen les fruites seques ni les llavors.

La composició de les fruites és:

- Aigua: component principal
- Sucres: entre un 5% i un 20%
- Vitamines: àcid fòlic, vitamina C i carotens
- Minerals: magnesi i potassi
- Substàncies fitoquímiques: carotenoides o flavonoides

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE FRUITA?

- 1 peça mitjana, com ara poma, pera, taronja, préssec...
- 1 bol de cireres, maduixes...
- 1-2 talls de síndria, meló, pinya...

ES PODEN MENJAR LES FRUITES AMB PELL?

Sí. Només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Una bona rentada elimina els bacteris i qualsevol residu que pugui haver-se quedat adherit a la superfície.

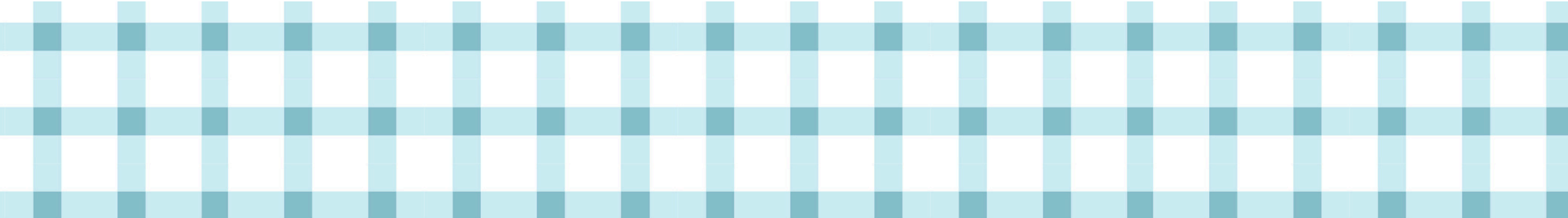
COM I QUAN CAL MENJAR FRUITA?

Tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc.

I QUINA QUANTITAT?

3 racions al dia.

Per aconseguir complir amb l'objectiu de consumir un mínim de tres peces de fruita al dia, s'aconsella incloure-les a les postres de manera habitual. Es poden consumir en forma de peça sencera, o tallades a trossos i combinades amb altres fruites.





RECOMANEM...



Comencem el mes de GENER 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.

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Api
				
Carbassó	Porro	Coliflor	Kiwi	Taronja
				
Pastanaga	Bròquil	Plàtan	Mandarina	Col
				
Mongeta tendra	Poma	Pèsols	Espinacs	

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 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