

2025-2026

ABRIL



Cerca i troba:
7 papallones!

Mira bé per tots
els racons!



6



7

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Truita a la francesa o
remenat d'ou amb
enciam i pastanaga
logurt natural



8

Llenties estofades amb
verdures
Croquetes d'espínacs
amb enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada



9

Crema de mongetes
seques eco i carbassa
Peix fresc amb all i
julivert amb patates al
forn
Fruita de temporada



10

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella i
porc a la planxa amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

13

Pasta integral amb
pesto (alfàbrega i
pinyons)
Rap arrebossat amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada



14

Crema de pastanaga
Truita de patata amb
enciam i llavors de gira-
sol
Fruita de temporada



15

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Bacallà amb samfaina i
amanida d'enciam i blat
de moro
logurt natural



16

Cigrons eco estofats
amb espínacs
Estofat de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada



17

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Pollastre al forn amb
salsa de taronja amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

20

Llenties estofades amb
verdures
Truita a la francesa o
remenat d'ou amb
enciam i olives
Fruita de temporada

21

Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Salmó al forn amb all i
julivert, amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada



22

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



23

SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de llom amb
amanida d'enciam i
tomàquet
Natilles de vainilla i
carquinyols

24

Pèsols i patata
saltats amb ceba
Pit de pollastre amb
salsa i amanida d'enciam
i blat de moro
Fruita de temporada



27

Crema de carbassó
Ous durs amb patata i
tomàquet al forn
Fruita de temporada



28

Trinxat de col i patata
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i blat
de moro
Fruita de temporada



29

Sopa de peix amb
arròs integral
Pollastre arrebossat amb
enciam i pastanaga
logurt natural



30



1



• 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

ABRIL

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

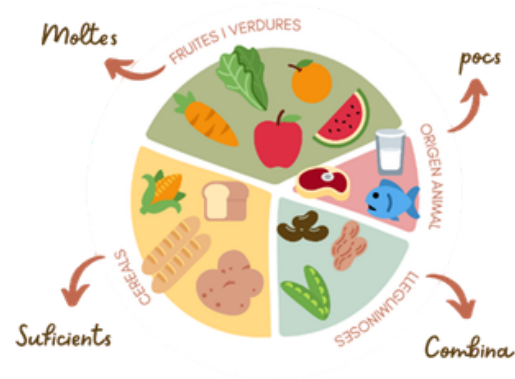
L'alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.

Els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i lactis i, per beure, aigua.

UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE ÉS
ESSENCIAL PER A LA SALUT I EL BENESTAR
EN TOTES LES ETAPES DE LA VIDA



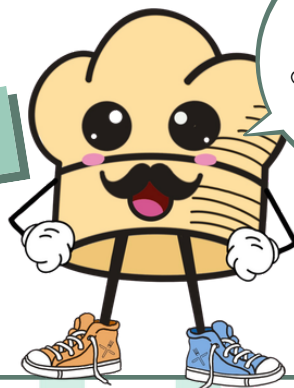
Plat saludable



És molt recomanable que nens i nenes puguin consumir productes frescos, locals i mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, pa i pasta preferentment integrals, arròs, llegums, fruits secs (fins als 4-5 anys en pols o crema) i oli d'oliva, la qual cosa suposa la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes, fibra, vitamines i minerals, sense una excessiva aportació de greixos de mala qualitat.



RECOMANEM...



Ja arriba ABRIL
carregat de 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*
- 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 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*.

*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

