

2025-2026

MARÇ



Pintar és la nostra passió!

Ajuda'ns a trobar
4 kits per pintar!



2

Llenties estofades amb verdures

Truita a la francesa o remenat d'ou amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada



3

Crema de pastanaga

Llom arrebossat amb enciam i olives

Fruita de temporada

4

Bròquil amb patata

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada



5

Espaguetis amb salsa de carbassa

Peix fresc amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural

6

Caldo de pollastre amb arròs integral

Pit de pollastre a la planxa amb salsa i enciam i llavors de carbassa

Fruita de temporada



DIA DE LA TRUITA

9

Crema de verdures de temporada

Truita de patata amb enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada



10

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)

Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada



11

Pasta o cuscús amb salsa a elecció

Estofat de vedella amb xampinyons

logurt natural



12

Cigrons eco estofats amb espinacs

Pollastre al forn amb salsa de taronja amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada



13



16

Pasta integral amb pesto (alfàbrega i pinyons)

Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada



17

Llenties estofades amb verdures

Croquetes d'espinacs amb enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

18

Coliflor amb patata

Pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

19

Crema de mongetes seques i carbassa

Peix fresc amb all i julivert amb patates al forn

Fruita de temporada



20

DIA SENSE CARN

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa amb enciam i olives

logurt natural



23

Crema de carbassó

Ous durs amb tomàquet o beixamel al forn i amanida

Fruita de temporada



24

Trinxat de col i patata

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

25

Sopa de peix amb pasta

Wok de gall dindi amb verdures

logurt natural



26

Arròs amb verdures i tomàquet

Calamars arrebossats pel cuiner/a amb enciam i olives

Fruita de temporada

27

Mongeta seca eco estofada amb verdures

Broqueta de pollastre amb patates

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

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

DIFERÈNCIA ENTRE ACTIVITAT FÍSICA, EXERCICI FÍSIC I ESPORT

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. En canvi, si aquesta activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada, s'anomena exercici físic, i si es desenvolupa en un marc reglamentari, s'anomena esport.

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

D'una banda, ajuda a prevenir l'obesitat i el sobrepès, contribueix a millorar el funcionament dels sistemes locomotor i cardiovascular, i com a conseqüència, redueix el risc de patir malalties en l'edat adulta. D'altra banda, la salut mental també se'n veu beneficiada, ja que l'activitat física millora l'estat d'ànim, combat l'ansietat i la depressió i ajuda a dormir més bé, la qual cosa afavoreix el rendiment acadèmic. Finalment, l'activitat física ajuda a relacionar-se millor i a adquirir valors com ara la cooperació, la confiança o el respecte.

Per evitar la creixent tendència cap al sedentarisme, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) ha posat en marxa un Pla d'acció mundial sobre l'activitat física per millorar i allargar la vida de la població, en què fa tot un seguit de recomanacions per incentivar la pràctica d'activitat física en la població en general, i en els infants i adolescents en particular.



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

MARÇ

APROFITEM EL DIA I L'ENTORN QUE ENS ENVOLTA

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, si hi ha vies de transport segures, fer els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o el monopatí (sempre amb casc) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes, i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació en lloc de la competitivitat, i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tothom.
- Durant l'espai de migdia es poden promoure activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família: passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física, jugar de manera físicament activa... També es poden fomentar activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles. Col·laborar en les activitats domèstiques.
- L'OMS recomana que nens i adolescent facin, almenys, seixanta minuts d'activitat físic tots o gairebé tots els dies de la setmana.

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020



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 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

