

2026 - 2027

NOVEMBRE



ITALIA

Buon appetito !

Descobrim els sabors d'Italia

Repte del mes: troba 4 Enzo en el menú



DILLUNS

2



3

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa o remenat d'ou amb enciam i blat de moro
logurt natural



4

Cigrons estofats amb verdures
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

5



Coliflor eco amb patata
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives
Fruita de temporada



6

Sopa amb pasta
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i llavors de girasol
Fruita de temporada

9

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

10

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç enfarinat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

11

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



12

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

13

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

16

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

17

Paella de verdures
Trita amb formatge amb enciam i olives
logurt natural

18

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



19

Pasta integral amb salsa de carbassa
Llom a la planxa amb salsa i amanida
Fruita de temporada



20

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



23

Crema de pastanaga
Trita de patates i amanida d'enciam i olives
logurt natural

24

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

25

Mongetes seques estofades
Broqueta de pollastre amb patates
Fruita de temporada



26

Pasta amb salsa a elecció
Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

27

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



30

Llenties estofades amb patates
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



PLATS TRADICIONALS



Maccheroni al pomodoro e formaggio (Macarrons integrals amb tomàquet i formatge)



Salmone al pesto (Salmó al forn amb salsa de pesto)



Pasta integrale alla zucca (Pasta integral amb salsa de carbassa)

- La cuina es reserva el dret a fer un canvi a 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.
- Pollastre, llom, peix i calamars arrebossats pels nostres cuiners.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26-03850/B.
Av. Ègara, 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

NOVEMBRE

DIA INTERNACIONAL CONSCIÈNCIA SOBRE EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Hola! 🖐️

Sabies que el passat 29 de setembre es va celebrar el Dia Internacional del Malbaratament Alimentari?

Cada any llencem molt menjar que podríem haver consumit? Això es diu malbaratament alimentari i és un problema molt gran per al nostre planeta.

Al menjador escolar també podem fer moltes coses per evitar-ho. Thi apuntes? 🌱

SABIES QUE...?



1/3 del menjar del món es rebutja cada any sense haver-se consumit.



Llençar menjar contamina el planeta com si posessis molts cotxes a la carretera.



Per fer menjar cal aigua, terra, energia i molta feina dels agricultors. Quan ens desfem de menjar, estem lllegant tot això a la brossa! 😞

EL TEU REpte D'AVUI

Avui, al menjador, intenta acabar-te tot el que tens al plat! Si ho aconsegueixes, seràs un superheroi antiresidus! 🦸



QUÈ POTS FER TU AL MENJADOR?



Agafa només el que et puguis menjar. Si veus que no tens gaire gana, comença amb poca quantitat i demana'n més després si vols repetir!



Menja a poc a poc i mastega bé. Així aprofites més el menjar perquè el teu cos n'absorbeix millor els nutrients!



Tasta sempre tots els aliments! Potser descobriràs que t'agraden coses que no havies tastat mai.



Si alguna cosa no t'ha agradat, explica-ho als monitors. Així el servei de cuina pot millorar el menú!



No llencis els aliments que queden al plat sense haver-los tastat.



Entre tots podem fer un menjador escolar sense malbaratament! ✨



RECOMANEM...



Comencem el mes de NOVEMBRE i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carxofa



Carbassa



Ceba



Porro



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Espinacs



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Espinacs



Poma



Patata



Moniato

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'humus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

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.).
- 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