2026 - 2027

NOVEMBRE

ITALIA

Buon appetito !

Descobrim els sabors d'Italia

Repte del mes: troba 4 Enzo en el menú

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Pèsols amb patata Gallineta al forn amb samfaina Fruita de temporada	**3** Coliflor eco amb patata Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives Iogurt natural	**4** Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç amb patates i ceba cruixent al forn Fruita de temporada	**5** Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**6** Sopa amb pasta integral 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 de porc 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 Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural	**13** Mongeta tendra, patata i pastanaga Salmó amb salsa de pesto al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
16 Crema de carbassó Filet de lluç amb patates i ceba cruixent al forn Fruita de temporada	**17** Arròs amb verdures i tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Iogurt 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 Rodó de vedella al forn amb xampinyons i amanida (a elecció)* Fruita de temporada	**20** Bròquil eco i patata Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada
23 Crema de pastanaga Truita de patates i amanida d'enciam i olives Iogurt 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** Tallarines amb verdures i soja Salmó amb salsa de pesto al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**27** Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol Fruita de temporada
30 Llenties estofades amb verdures 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)

DIJOUS 19: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA O NO DE GUARNICIÓ



- 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 ≥ 63ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
- Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. 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. Égara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina CATERING

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. T'hi 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 llençant 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! 🌟

La Vostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...




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

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.).
- 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