

2025-2026

FEBRER



Saborita Gourmet

Ens encanten les maduixes!
Ajuda'ns a trobar 5 maduixes!



2

Pasta integral amb pesto califàbraga i pinyons
Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
logurt natural



3

Crema de pastanaga
Salsitxes de porc a la planxa amb patates al forn
Fruita de temporada

9

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada



10

Llenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs amb enciam i llavors de gira-sol
logurt natural



16



17

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
logurt natural



23

Crema de mongetes seques i carbassa
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
logurt natural



4

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



11

Tallines amb verdures i salsa de soja
Salmó amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



18

Sopa de peix amb arròs integral
Broquetes de pollastre amb patates
Fruita de temporada



25

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



5

Cigrons estofats amb espinacs
Truita a la francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada



12

Crema de carbassó
Truita de patata amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada



19

Mongeta seca eco estofada amb verdures
Filet de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



26

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



6

Bròquil i patata
Tacs de rap arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

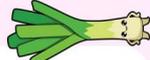
13

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Pit de pollastre amb salsa i patates fregides
Fruita de temporada



20

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



27

Pasta amb salsa a elecció
Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
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 al armarí 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 S.L.
Reg. San. 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08132)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93.732.70.00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina

C A T E R I N G

FEBRER

BEU AIGUA

QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant durant els àpats com entre àpats.
- L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres ni edulcorants, ni alcohol.
- En casos de pràctica d'esports de llarga durada (més d'una hora) i en condicions ambientals extremes (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

COM?

- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un gust que no és del vostre grat, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la nevera, afegint-hi unes gotes o rodanxes de llimona o de cogombre o bé alguna planta aromàtica com la menta. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és aigua mineral, com de mineralització débil, com d'origen volcànic, etc.) no vol dir que sigui més saludable.

PER A QUI?

- L'aigua és la millor beguda en qualsevol etapa del cicle vital i en qualsevol estat fisiològic (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).
- També és l'opció més econòmica, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.

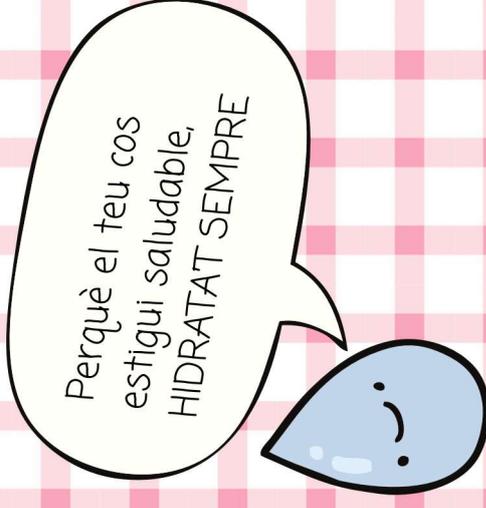
Font: [Guia "Petits canvis per menjar millor"](#)

QUÈ ÉS LA SET?

La set és un avís tardà de la falta d'aigua a l'organisme.

SET= Deshidratació
Deshidratació= Cansament

L'aigua és vida
Som un 70% aigua



RECOMANACIONS:

1. Beure 2L d'aigua al dia (8 gots).
2. Hidratar-se abans, durant i després de practicar esport.
3. El cos humà només pot subsistir 6 dies sense ingerir aigua.



La Nostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...

Comencem el mes de febrer i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines són?



Carbassa



Coliflor



Bledes



Carxofa



Coliflor



Porro



Espinacs



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Col



Plàtan



Ceba



Mongeta tendra



Poma



Kiwi

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 escallivada
- 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).
- 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*.

* 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...	Podreu 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