

2025-2026

# ABRIL



Cerca i troba:  
7 papallones!  
Mira bé per tots  
els racons!

6



13

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



20

Llenties estofades amb verdures  
Truita a la francesa amb enciam i olives  
Fruita de temporada

27

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



7

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



14

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



21

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



8

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge  
Truita a la francesa amb enciam i olives  
Fruita de temporada



15

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



22

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



9

Crema de mongetes seques eco i carbassa  
Filet de lluç amb patata al forn  
Fruita de temporada



16

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



23

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

SANT JORDI

10

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

24

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



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 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.

LA VOSTRA CUINA S.L.  
Reg. San. 26.12437-B  
Av. Egara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Vallès  
Tel. 93.742.70.00  
www.vostracuina.com



# La Vostra Cuina

C A T E R I N G

## 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.

Ja arriba ABRIL carregat de fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



				
<b>Taronja</b>	<b>Enciam</b>	<b>Bledes</b>	<b>Maduixes</b>	<b>Pèsols</b>
				
<b>Api</b>	<b>Carbassa</b>	<b>Ceba</b>	<b>Porro</b>	<b>Pera groga</b>
				
<b>Coliflor</b>	<b>Pastanaga</b>	<b>Tomàquet</b>	<b>Plàtan</b>	<b>Kiwi</b>
				
<b>Mongeta tendra</b>	<b>Poma</b>	<b>Pebrrot verd</b>		

### 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...	Podem 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