

# GENER 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTA

2

FESTA

3

FESTA

4

FESTA

5

FESTA

8

Crema de carbassó

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

logurt

9

Arròs amb salsa de tomaquet

Filet de lluç a la andalusa amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro

Fruita de temporada

10

Mongeta seca estofada amb verdures

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

Fruita de temporada

11

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció)\*

Fruita de temporada

12

**Dia nacional del pollastre amb curri**

Caldo de peix amb pasta

Pollastre amb curri amb daus de poma i patata

Fruita de temporada

15

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

Ous durs amb patata i tomaquet al forn / Truita de patata amb amanida (a elecció)

Fruita de temporada

16

**Dia mundial de la croqueta**

Llenties estofades

Croquetes de bacallà i de pèrnil amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

17

Bròquil i patata

Mandonguilles de llegums\* amb salsa de tomaquet

Fruita de temporada

18

Pèsols amb patata saltats amb all

Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives

logurt

19

**Jornada gastronòmica: Egipte**

Cuscús amb verdures

Estofat de gall dindi

Fruita de temporada

22

Crema de mongetes seques i carbassa

Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

23

Arròs amb salsa de tomaquet

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita de temporada

24

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina i amanida

Fruita de temporada

25

Trixat de col i patata

Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Natilles de xocolata

26

Caldo de pollastre amb pasta

Truita de carbassó amb enciam i llavors de gira-sol

Fruita de temporada

29

Espaguetis amb salsa de carbassa

Filet de lluç enfarinat amb enciam i olives

logurt

30

Llenties amb arròs

Nuggets de bròquil amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

31

Coliflor i patata

Estofat de porc amb verduretes

Fruita de temporada

1

2



DIJOURS 11: \*A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO.

DIMECRES 17: \*MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE.

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.

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.03850-B  
Av. Egara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Valles  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina  
CATERING



## DIA 12: DIA NACIONAL DEL POLLASTRE AMB CURRI

Cada any, el 12 de gener, els amants del pollastre al curri celebren amb entusiasme el Dia Nacional del Pollastre amb Curri. Omplen els plats amb una varietat de gustoses espècies i els serveixen als seus amics i familiars i així comparteixen aquesta espècie tan bona i amb moltes propietats.

**DEFINICIÓ DE CURRI:** Condiment en pols d'origen hindú que s'obté de la barreja de diverses espècies com el clau, la nou moscada o el gingebre.

## PROPIETATS

- Prevé l' Alzheimer.
- És bo per a una bona digestió.
- Té efectes antioxidants (per la cúrcuma que conté).
- Redueix la inflamació.
- Enforteix el sistema immunitari.
- Té propietats anticancerígenes.
- Retarda l'envelliment.
- Pot funcionar com a aliat per baixar de pes.

## ELABORACIÓ

## RECEPTE DE POLLASTRE AMB CURRI

### Ingredients:

- 2 pits de pollastre
- 1 ceba
- 400 ml de nata (podeu substituir-la per llet de coco)
- 2 cullerades de curri
- Pebre negre
- Oli d'oliva OVE
- 200 g d'arròs llarg
- 3 grans d'all
- Sal

- Comenceu trossegant el pollastre.
- Salpebreu la carn.
- A continuació poseu una paella al foc amb una miqueta d'oli.
- Amb el foc fort, poseu els trossos de pit de pollastre i segelleu-los.
- Peleu i trossegeu una ceba molt petita
- En una altra paella poseu un parell de cullerades d'oli i la ceba i coeu-la uns minuts. Afegiu-hi el pollastre un cop fet i remeneu-ho. Afegiu-hi també la nata (que podeu substituir per llet de coco també si voleu) i les dues cullerades de curri.
- Poseu-hi també una mica de pebre negre.
- Deixeu que cogui tot junt fins que la salsa espesseixi.





## DIA 16: DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA

El 16 de gener se celebra el Dia Mundial de la Croqueta, una idea que va sorgir d'una agència de comunicació que va donar forma a una campanya per a un restaurant de Madrid especialitzat en croquetes. Es diu que la paraula croqueta prové de l'onomatopeia croquer, que en francès significa cruixir i és el so que hauria de fer aquest menjar exquisit a l'entrar en contacte amb el nostre paladar

DEFINICIÓ: bola allargada feta de carn de gallina, pollastre, porc, o bé amb peix, formatge o algun altre ingredient, pastada amb llet i que es fregeix després d'arrebossada amb ou i farina o pa ratllat. Es menja com a aperitiu o com a plat.

## PROPIETATS DE LA CROQUETA

- És una font important de calci a causa del seu alt contingut en llet
- Font d'hidrats de carboni
- El sodi que contenen també ajuda de forma saludable a controlar la pressió arterial.
- Segons els diferents ingredients que les componguin s'afegiran nous beneficis.

### ELABORACIÓ

- Poseu l'oli i la mantega en una paella a foc mitjà.
- Quan estigui calent afegiu-hi la ceba molt picada i removeu fins que sigui transparent.
- Empolvoreu la farina sobre la mantega i la ceba i barregeu-ho amb una cullera de fusta.
- Deixeu-ho coure durant 1 minut a foc mitjà sense deixar de remenar.
- Afegiu-hi la llet temperada a poc a poc remonent amb un batedor de mà.
- Deixeu-ho coure a foc mitjà i quan comenci a fer bombolles abaixeu una mica el foc.
- Incorporeu l'ingredient triat per fer les croquetes i la nou moscada.
- Continueu remenant fins que la salsa adquireixi una consistència cremosa i espessa. Retireu-ho llavors del foc i afegiu-hi la sal i el pebre.
- Deixeu-ho en un bol tapat amb paper film i quan es refredi guardeu-lo a la nevera en repòs per fer-ne més tard les croquetes, amb ou i pa rallat.

## RECEPTA: CROQUETES

### Ingredients:

- 50 ml d'oli d'oliva
- 40 g de mantega
- 90 g de farina
- 670 ml llet temperada
- 1/2 ceba picada fina
- ½ cda. de nou moscada, sal i pebre
- Sal al gust
- Pebre al gust
- 170 g de l'ingredient triat per fer croquetes





Albergínia	Enciam	Bledes	Api	
Carbassó	Porro	Coliflor	Pebrot vermell	Kiwi
Taronja	Pastanaga	Bròquil	Plàtan	Mandarina
Col	Mongeta tendra	Poma	Pèsols	Espinacs

## 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.)
- 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...	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

