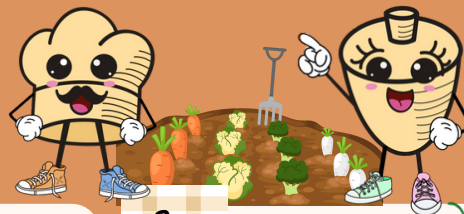


2025-2026

OCTUBRE



RECOLLIM VERDURES



Comença l'època en la qual hi ha moltes teranyines. Ajuda'ns a trobar les 3 aranyes.



29

30

1

Coliflor amb patata
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida
Fruita de temporada

2

Mongetes seques eco estofades
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

3

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana fets per els nostres cuiners amb enciam i olives
Fruita de temporada



6

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

7

Llenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

8

Espaguetis amb salsa de carbassa
Pollastre amb curri, daus de poma i amanida
logurt natural

9

Crema de verdures de temporada amb crostons
Filet de lluç al forn amb all i julivert, i patates a rodanxes
Fruita de temporada

10

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

13

Crema de pastanaga
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada

14

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

15

Pèsols amb patates
Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

16

Cigrons eco estofats amb verdures
Filet de lluç enfarinat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

17

Pasta amb salsa a elecció o sopa de pasta
Wok de pollastre amb verdures
logurt natural

20

Crema de verdures de temporada
Trita de carbassó amb enciam i olives
logurt natural

21

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Llorn a la planxa amb salsa de poma (amanida a elecció*)
Fruita de temporada

22

Sopa de peix amb arròs integral
Pollastre amb fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

23

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

24

Cigrons estofats amb espinacs
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

27

Llaços integrals amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Estofat de sípia
Fruita de temporada

28

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Ous durs amb beixamel i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures
Salmó al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Llorn arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

31

Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i patates
logurt natural

*Dimarts 21: a elecció del centre si es vol amanida de guarnició o no

• 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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: 26.12837-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721.20.00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

OCTUBRE

L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITS SALUDABLES

Mengem sols i amb bona companyia!

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).

El menjador és un espai adequat per reforçar una sèrie d'hàbits que s'aprenen a casa:

- Incorporar de manera progressiva nous aliments i preparacions dins el procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.
- Potenciar comportaments i habilitats que facilitin la destresa i actituds adequades a taula, com per exemple:
 - Seure adequadament.
 - Fer servir el tovalló i els coberts de manera adequada.
 - Menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc trossos petits d'aliment.
 - Parlar amb un to de veu suau.
 - Fomentar hàbits d'higiene:
 - Rentar-se les mans abans i després de cada àpat.
 - Rentar-se les dents després de cada àpat.
 - Manipular higiènicament els aliments.
 - Desenvolupar activitats que permetin als infants identificar els aliments i la seva procedència, afavorir el coneixement sobre la producció i l'obtenció d'aliments... Aquestes activitats poden constituir un punt de partida per a l'educació cap a models agrícoles i alimentaris més justos i sostenibles.
 - Afavorir els aspectes de convivència, tolerància i de relació social de l'acte de menjar.
 - Promoure l'autonomia i la responsabilitat en els processos que es desenvolupen a l'entorn de l'àpat (parar i desparar la taula, servir-se o servir als altres, reciclar, etc)

Proteïnes saludables

Peix, carn d'au i llegums preferentment. Limita el consum de carn processades.

Verdures

Com més verdures i més variades millor. Les patates, sobretot les fregides, no formen part de la recomanació.

Oli d'oliva

Utilitza olis saludables com el d'oliva, per a cuinar o en amanida

Aigua

Beu aigua, te o cafè (sense sucre). Limita el consum de llet o lactosa, 1 o 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.

Cereals integrals

Tria cereals integrals (pa i pasta integral) limita els cereals refinats (arròs pa blanc)

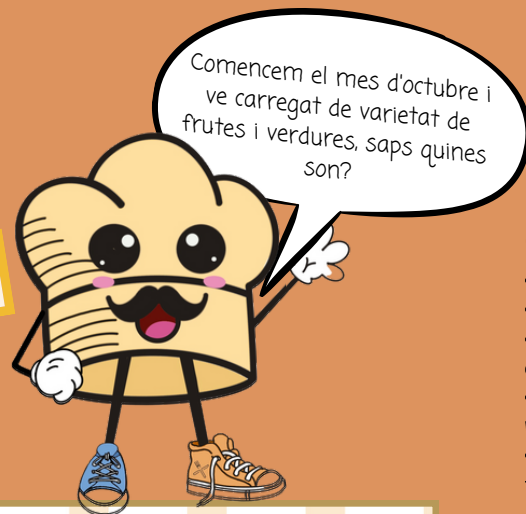
Fruita

Menja molta fruita de tots els colors.

Activa el cos!



RECOMANEM...



Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?

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

*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.

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carbassó	Carbassa	Meló	Pera groga	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Raïm	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Espinacs	Moniato

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, etc.)

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*.

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