

2026 - 2027

SETEMBRE



CATALUNYA

Bon profit!

Descobrim els sabors de Catalunya

Repte del mes: troba 3 Quimet en el menú



DILLUNS

7



DIMARTS

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada



DIMECRES

9

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

DIJOUS

10

Pasta integral amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



DIVENDRES

11



14

Crema de carbassa i mongetes seques
Trita de patata amb enciam i olives
logurt natural

15

Espirals amb tomàquet i formatge
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



16

Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada



17

Paella de verdures
Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

18

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



21

Llenties estofades amb verdures
Trita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

22

Mongeta tendra eco, patata i pastanaga
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada



23

Mongetes seques estofades
Llom al forn amb salsa de poma (amanida a elecció*)
logurt natural

24

Amanida de pasta amb salsa rosa
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



25

Arròs integral amb xampinyons i tomàquet
Tacs de rap arrebossats amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



28

Coliflor amb patata
Salmó al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural



29

Macarrons integrals amb salsa a elecció
Trita francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



30

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'arnettes i amanida
Fruita de temporada

PLATS TRADITIONALS



Botifarra



Bacallà amb samfaina



Mongetes seques

*DIMECRES 23: 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

SETEMBRE

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025
PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE
EN CENTRES EDUCATIU

- Menjar fresc, local i de temporada
- Més producte ECOLÒGIC
- Menys processats, fregits i precuinats
- Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, amanides i proteïnes vegetals)

REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS
ESCOLARS

FREQÜÈNCIA SETMANAL

PRIMERS PLATS

Hortalisses:
1-2 racions



Llegums:
1-2 racions



Arròs:
1 ració



Pasta:
1 ració



SEGONS PLATS

Peix: 1-3
racions



Ous: 1-2
racions



Carn: 1-3
racions



Fregit: 1
ració màx.



Proteïna
Vegetal: 1-
5 racions



POSTRES I PA

Fruïtes: 4-5
racions



Lacti natural: 1
ració



Pa integral: 2
racions



GUARNICIONS

Amanida: 3-4 racions



Altres: 1-2 racions



FREQÜÈNCIA MENSUAL

Derivats carnis: Max 2 racions

Cereals integrals: 2-4 racions

Precuinats: 1 ració

Ecològics: 2 plats principals

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amaniments: OOVE* o OOV**
- Cuina/fregit: OO*** o OG**** alt oleic

*Oli d'oliva verge extra

**Oli d'oliva verge

***Oli d'oliva

****Oli de gira-sol



Aigua com a única beguda

RECOMANEM...



Ja arriba SETEMBRE
carregat de fruites i
verdures per
conèixer!

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, 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.).
- 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



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Carbassó



Porro



Meló



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Pruna