

MAIG

2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

29

30



2

3 Dia de les natilles de xocolata

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro
Hamburguesa de verdures amb enciam i blat de moro
Natilles de xocolata



6 Paella de carn i verdures

Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
logurt



7 Crema d'espàrrecs verds

Llom al forn amb patates
Fruita de temporada



8 Amanida alemanya

Gall dindi estofat amb verdures
Fruita de temporada

9 Llenties estofades amb verdures

Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada



10 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)

Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

13



14 Fideuà de marisc amb alloli

Nuggets de bròquil* amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



15 Cigrons estofats amb espinacs

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

16

Dia sense gluten

Ensaladilla russa
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
logurt



17 Arròs amb verdures i tomàquet

Pollastre amb curri i patates
Fruita de temporada

Dia internacional de les maduixes

20 Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives
Gelatina de maduixa



21 Bròquil amb patata

Ous durs amb beixamel i amanida
Fruita de temporada

22 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat

Estofat de vedella
Fruita de temporada



23 Mongeta seques estofades

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



Jornada gastronòmica: Grècia

24 Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge)

Broquetes de pollastre amb patates
logurt grec

27 Llenties estofades amb verdures

Truita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dia internacional de l'hamburguesa

28 Macarrons amb tomàquet i formatge
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada



29 Vichyssoise (Crema de porros)

Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30

Arròs 3 delícies
Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
logurt



31 Coliflor amb patata

Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
Fruita de temporada

*DIMARTS 14: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE. A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIJOUS 23: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT DE BACALLÀ. A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIVENDRES 31: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

- 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.

- 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San: 26.1.237-B
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



DIA 20 DIA INTERNACIONAL DE LES MADUIXES

Si hi ha una fruita característica del bon temps, de la primavera i de l'estiu, són les maduixes, i avui, 20 de maig, se celebra el Dia Internacional de les Maduixes.

L'objectiu d'aquesta efemèride és fomentar el coneixement d'aquesta fruita i, per descomptat, promoure'n el consum.

DEFINICIÓ: Fruit comestible petit en forma de cor, de color vermell i amb petites llavors negres o groguenques per la part de fora, que és carnós i dolç.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

"AFLUIXA MADUIXA!" Quan volem dir-li a algú que estigui tranquil.

ELABORACIÓ

Primer renteu bé les maduixes i trossegeu-les. Després poseu-les en un recipient ampli amb suc de llimona i sucre, barregeu-ho bé i deixeu-ho tota la nit.

L'endemà, poseu la barreja en una cassola a foc viu. Quan comenci a bullir, abaixeu el foc a un nivell suau i deixeu-ho coure fins que es redueixi. De tant en tant aneu-ho remouent per evitar que s'enganxi i elimineu-ne l'escuma que surti a la superfície.

Passada una mitja hora de cocció, poseu el contingut de la cassola en pots de vidre que estiguin ben nets i secs. Tanqueu-los i deixeu-los boca avall un dia sencer. L'endemà tindreu la mermelada llesta per menjar.

RECEPTA MELMELADA DE MADUIXA

Ingredients

- 1 kg de maduixes o maduixots
- 750 g de sucre
- 8 ml de suc de llimona



DIA 28 DIA INTERNACIONAL DE L'HAMBURGUESA

Cada 28 de maig se celebra el Dia Internacional de l'Hamburguesa, una deliciosa manera d'alimentar cos i ment. L'origen de l'hamburguesa cal situar-lo a la ciutat d'Hamburg, Alemanya. La llegenda diu que va ser Louis Lassen, un emigrant alemany resident als EUA, qui va servir la primera hamburguesa quan un client li va demanar una cosa "ràpida i deliciosa". Va ser un 28 de maig!!!

Casualitat, atzar, accident o certesa. No ho sabem. Però el cert és que aquesta jornada serveix per retre homenatge a aquest popular plat, que té com a ingredients principals carn, pa, formatge i altres complementos com les salses, anelles de ceba o trossos de tomàquet.

DEFINICIÓ: Peça de carn picada, de forma ovalada i plana, que se sol assaonar amb espècies.

RECEPTA D' HAMBURGUESA CASOLANA

Ingredients per a 6 hamburgueses

- 500 g de carn de boví
- 2 ous
- 120 ml de llet (1/2 tassa)
- 30 g de pa ratllat (3 cullerades)
- 2 grans d'all
- 2 rametes de julivert
- Sal i pebre
- Oli d'oliva



ELABORACIÓ

1. Prepareu una picada d'all i julivert. Talleu ben fi amb un ganivet ben esmolat els grans d'all i el julivert.
2. Col·loqueu la carn en un bol i afegiu-hi els dos ous, una mica de sal, una mica de pebre i la picada d'all i julivert. Barregeu-ho tot bé amb una forquilla. Afegiu-hi unes cullerades de pa ratllat i una miqueta de llet perquè quedin més sucoses.
3. Doneu forma a les hamburgueses. Cobriu una taula amb paper de plàstic transparent i mulleu-vos les mans amb una mica d'oli d'oliva perquè us sigui més fàcil manipular-les. Premeu una porció de massa i aixafeu-la, donant-li la forma d'hamburguesa sobre la taula.
4. Cuineu les hamburgueses. Per fer-les a la planxa, col·loqueu una mica d'oli d'oliva en una planxa i escampeu-lo amb l'espàtula. Poseu-hi les hamburgueses damunt quan la planxa estigui bé calenta. Marqueu-les bé per les dues cares i retireu-les quan estiguin fetes pels dos costats. Si us agrada que quedin més fetes per dins, feu les hamburgueses més fines.





Albergínia	Carbassó	Enciam	Prèssec	
Ceba	Pruna	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Pebrot verd	
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera

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 truita, 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.

Si heu dinat...	Poden 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

