

ABRIL



Cerca i troba:
7 papallones!



Mira bé per tots
els racons!

6



7



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

8



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

9



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

10

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

13



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



14

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



15

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

16



Cigrons eco estofats amb espinacs
Estofat de vedella amb xampinyons
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

20

Lenties estofades amb verdures
Trita a la francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada

21

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



22

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



23

SANT JORDI!

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

24

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



27

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



28

Pasta amb salsa a elecció
Filet de lluç amb patata al forn
Fruita de temporada



29

Sopa de peix amb arròs integral
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
logurt natural



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 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.: 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel.: 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

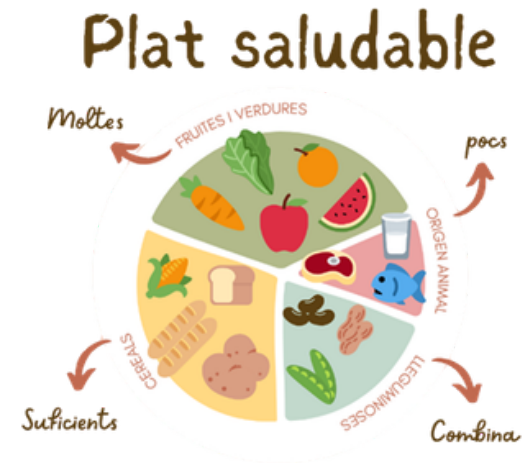
ABRIL

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

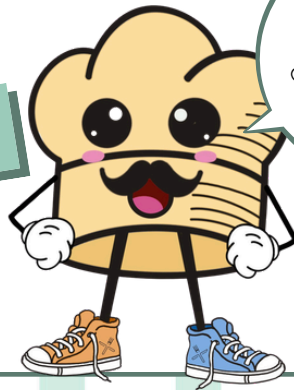
L'alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.

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



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.

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.

				
Taronja	Enciam	Bledes	Maduixes	Pèsols
				
Api	Carbassa	Ceba	Porro	Pera groga
				
Coliflor	Pastanaga	Tomàquet	Plàtan	Kiwi
				
Mongeta tendra	Poma	Pebrot verd		

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*.

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