

MENÚ FEBRER

FEBRER

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

MÉS HORTALISSES I MÉS LLEGUMS EN ALS MENJADORS ESCOLARS

Recuperar la saviesa popular de l'ús habitual dels llegums a la cuina és una de les bases de l'alimentació saludable d'avui en dia. Són un autèntic tresor dietètic pel seu valor nutricional i ens farà bé acostumar-nos a menjar-ne sovint.

Treballar perquè les verdures i hortalisses formin part de la base de la piràmide alimentària és, també, un objectiu beneficiós per a la nostra salut.

Els menjadors escolars són un bon espai per promoure i potenciar aquest aliments dins del menú de l'escola.



	1	2	3	4
	Llenties amb arròs	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de remolatxa, patata ceba i porro	Coliflor i patata
	Truita a la francesa amb pernil dolç amb enciam i pipes de gira-sol	Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Fideuà de marisc amb all i oli	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga
	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Crema d'arrels	Bledes amb patata saltats amb all	Mongetes seques estofades	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Brou de verdures i quinoa
Arròs amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i olives	Estofat de vedella amb xampinyons	Broqueta de pollastre amb patates
Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema de carbassa	Llaços amb pesto (pinions i alfàbrega)	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga
Ous durs amb patata i tomàquet al forn	Mandonguilles de llegums a la jardinera	Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i tomàquet	Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Canelons de carn amb beixamel
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de nap i porro	Arròs amb xampinyons 🍄	Mongeta seca amb patata saltats amb bacó	Sopa d'au amb arròs	Pèsols amb patata saltats amb all
Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitán)	Llom arrebossat amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina i amanida	Truita de carbassó amb enciam i llavors de gira-sol	Fajitas de pollastre (tortita de blat, pollastre, ceba, enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Plàtan amb xocolata
28	FESTA			



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.



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 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 ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

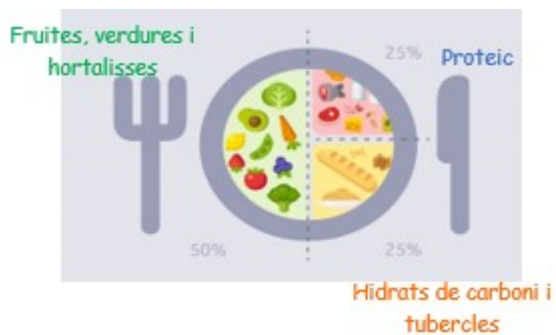
Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

L'alimentació equilibrada ha de constar d'un 50-55% d'hidrats de carboni, 30-35% de greix i 12-15% de proteïnes. Aquest equilibri es pot aconseguir diàriament o setmanalment. Aquestes recomanacions les drem a terme tenint en compte que l'alimentació s'ha de basar en vegetals de temporada.

Tenim una proposta: Coneixeu el plat de Harvard? Us el presentem!

PLAT DE HARVARD



Aquest mètode, creat per experts de la nutrició, és molt útil ja que pots veure les proporcions de cada macronutrient a simple vista sense mesurar amb gramatges. D'aquesta manera incorporarem en cada dinar una bona quantitat de fruites i verdures. És ideal que sempre hi hagi mínim 3 colors diferents de fruites i verdures, per així tenir varietat de vitamines i minerals i perquè sigui més atractiu. Els plats amb molts colors, aromes, condiments són més gustosos i ben acceptats.

Un altre benefici del mètode del plat de Harvard és que té propietats educatives i didàctiques, ja que permet conèixer de manera molt ràpida i visual quina ha de ser la proporció adequada dels aliments en una ració fàcilment identificable com és un plat. A més, és un model d'alimentació apte per a tota la família.

Us hem preparat un taller per als vostres fills:

"CADA COSA AL SEU LLOC"

Agafarem un plat de plàstic o paper, hi traçarem les línies corresponents i, amb retallables de diferents aliments, hauran d'elaborar els seus plats respectant on va cada macronutrient. A continuació us en deixem un exemple:



Els nostres menús estan fets i revisats per diferents nutricionistes per garantir una dieta equilibrada, tenint en compte les recomanacions de les diferents institucions sanitàries.

En els nostres menús destaquem:

- Presència de pasta i arròs integral
- Arròs integral del Delta de l'Ebre (proximitat)
- Pa integral a elecció del centre.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Oferim als centres la possibilitat de triar el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge per amanir.

COMENÇEM 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 fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses



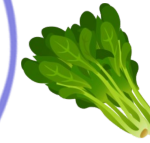
I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Entrepà d'humus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'humus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita

COMENÇEM EL MES DE FEBRER I AMB ELL MÉS FRUITES I VERDURES PER CONÈIXER!



Bledes



Enciam



Carbassa



Carxofa



Coliflor



Pastanaga



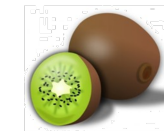
Porro



Espinacs



Poma



Kiwi



Taronja



Pera groga



Plàtan



Mongeta tendra



Ceba



Col

I PER SOPAR:



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR:
Cereals, patata o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o patata
Carn	Peix, ou o llegums
Peix	Carn magra, ou o llegums
Ou	Peix, carn magra o llegums
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita
Llegums	Peix, ou o carn magra

