

BASAL ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS SETEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

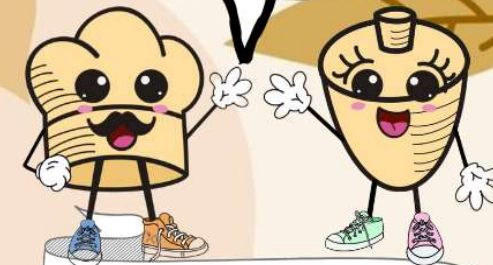
DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
Tallarines amb tomàquet i formatge	Cigrons amb patata	Crema de carbassó	Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives	Filet de lluç (enfarinat) amb samfaina
Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Gelat <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb coca</i>
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	FESTA		Crema de pastanaga
Pollastre arrebossat amb enciam i llavors de gira-sol	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga		Truita de carbassó amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>		Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb coca</i>
16	17	18	19	20
Espirals amb tomàquet i formatge	Crema de carbassa i mongetes seques	Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Bròquil i patata
Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet	Truita de patata amb enciam i olives	Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Fruita de temporada <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb coca</i>
23	24	25	26	27
Llenties amb arròs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Amanida de pasta amb salsa rosa	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga	Llom al forn amb salsa de poma i xips	Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb coca</i>
30				
Macarrons amb tomàquet i formatge				
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga				
Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>				

2024-2025

Benvinguts a aquest nou curs!!! Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta celebrar coses, per què no les celebrem junts??



GASTRONOMIC DAY

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.

*Dimarts 5: a elecció del centre si es vol amanida de guarnició o no.

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

C A T E R I N G

DIA 30: DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA El Dia Mundial de la Llimona se celebra el 30 de setembre i té com a objectiu posar en valor la cadena global d'aquest cítric. Argentina és el país capdavanter en producció de llimones. **DEFINICIÓ:** Fruit cítric comestible del llimoner, de color groc i de forma ovalada, que té un gust molt àcid i és molt aromàtic.

QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

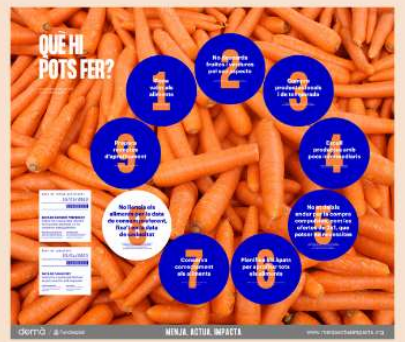
Deixar perdre aquells aliments o begudes que, sent aptes per al consum humà, acaben per no ser ingerits, bé perquè en són descartats o bé pel seu deteriorament.



SABEM QUANT MALBARATEM AL MENJADOR?

Al món un de cada tres aliments es perd o malbarata. Als menjadors de les escoles molts aliments acaben igual. Per això, els menjadors tenen un paper important en la prevenció del malbaratament alimentari

QUÈ HI POTS FER?



NO DESCARTIS FRUITES I VERDURES PEL SEU ASPECTE COM SÓN LES FRUITES I VERDURES IMPERFECTES?



CONSERVA CORRECTAMENT ELS ALIMENTS



QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT?

Sensibilitzar els infants i joves col·labora a crear una consciència familiar que ajudi a adoptar un consum basat en el valor dels aliments, la cura i la responsabilitat ambiental, la importància de reduir i evitar el malbaratament alimentari.





RECOMANEM...



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Carbassó



Porro



Meló



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Pruna

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.

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

