

MARÇ

2023-2024



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

26

27

28

29

FESTA

4 Llenties amb arròs
Nuggets de bròquil* amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5 Bròquil i patata
Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

6 Caldo de pollastre amb pasta
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives
Natilles de vainilla

7 Arròs amb xampinyons i tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

8 Crema d'espinacs amb formatge
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

11 Llaços amb pesto (pinyons i alfàbrega)
Trita de patata amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

12 Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga
logurt

13 Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre amb fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

DIA DE LA PATATA YIP
Jornada gastronòmica:
Austràlia
14 Crema de pastanaga amb crostons
FISH & CHIPS (Peix blanc arrebossat amb patates xips)
Kiwi 🥝

15 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

18 Crema de carbassó
Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19 Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dia sense carn
20 Llenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs* amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

21 Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

22 Caldo de peix amb pasta
Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció)*
logurt

25

26

27

28

29

FESTA

FESTA

FESTA

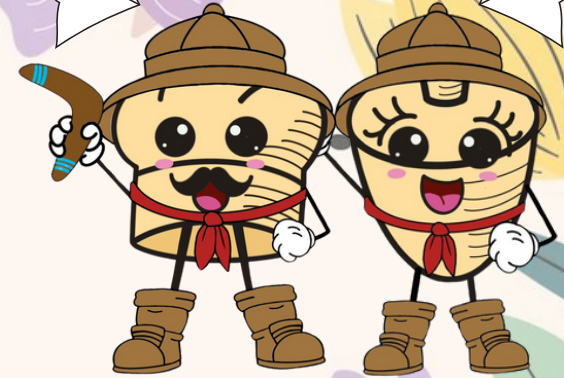
FESTA

FESTA

Troba els 3 cangurs amagats en aquest menú! Ets capaç?



AUSTRÀLIA



*DILLUNS 4: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE. A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIMECRES 20: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT DE BACALLÀ. A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIVENDRES 22: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO.

- 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 $\leq 4^{\circ}\text{C}$. 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. 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 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'etablen.



La Vostra Cuina
CATERING

DIA 14 DIA DE LA PATATA XIP

Nosaltres celebrem el dia de la patata fregida el 20 d'agost, però com que estem de vacances hem volgut avançar-ne el dia i celebrar com als Estats Units que les patates xips tenen també el seu dia i es reconeix anualment el 14 de març. Les patates fregides són una part predominant del mercat d'entrepans als països de parla anglesa, especialment als Estats Units. En el Dia Nacional de les Patates Xips, milions de persones a tot el país gaudiran d'aquest aliment, així que per què no participar en la diversió de les patates fregides?

DEFINICIÓ: Les patates fregides angleses (de l'anglès estatunidenc, chips, o en anglès britànic, crisps), són rodanxes molt fines de patates fregides. Les xips tenen forma de disc o cercle pla, bàsicament la forma d'un tall longitudinal a la patata.

RÈCEPTA PATATES XIPS

Ingredients:

- Patates
- Oli per fregir (preferiblement d'oliva)
- Sal



UNA FRASE FETA O ACUDIT

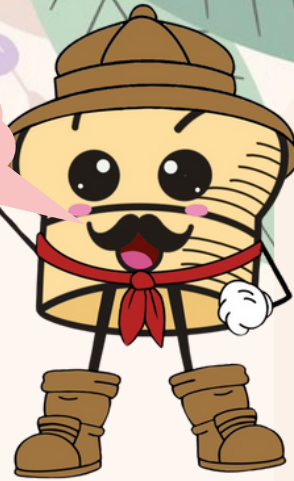
En una conversa de patates..


















- Ja no puc mes, és que això no ho entenc!
- No et posis brava, has de canviar el xip.

ELABORACIÓ

- 1 - Comenceu rentant, pelant, netejant i tallant les patates si pot ser amb una mandolina.
- 2 - Poseu una paella amb força oli a escalfar i quan el tingueu calent, fregiu-hi les patates fins que quedin daurades i cruixents.
- 3 - A mesura que es vagin fent, traieu les patates de l'oli i deixeu-les en un plat amb un paper absorbent per eliminar-ne l'excés de greix. Després col·loqueu-les en un bol per menjar-les.
- 4 - Saleu-les al vostre gust repartint-ne bé la sal.

Comencem el mes de
MARÇ i amb ell més
fruites i verdures per
gaudir dels nostres
àpats.



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

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 |

