

# ABRIL 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 **FESTA**  
 8 Mongeta tendra, patata i pastanaga  
 Peix blanc enfarinat amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada  
 Fruita de temporada

2 **Dia de la gelatina**

Arròs amb tomàquet  
 Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada  
 Gelatina



3

Llenties estofades amb verdures  
 Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives  
 Fruita de temporada



4

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



5

Crema d'espàrrecs verds  
 Llom al forn amb patates  
 Fruita de temporada

15 Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons)

Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimó) amb enciam i olives  
 Fruita de temporada



16 Crema d'espinaacs amb formatge

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga  
 Fruita de temporada

**Dia del plàtan**

17 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat  
 Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció)\*  
 Plàtan



18

Mongetes seques estofades  
 Croquetes d'espinaacs\* amb enciam i llavors de gira-sol  
 Fruita de temporada



19

Bròquil amb patata  
 Gall dindi estofat amb verdures  
 logurt

22 Llenties estofades amb verdures

Truita a la francesa amb enciam i tomàquet  
 Fruita de temporada

**Sant Jordi**

23 Macarrons amb tomàquet i formatge  
 Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Postre de Sant Jordi



**Dia del salmorejo**

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



25

Coliflor amb patata  
 Mandonguilles de cigrons\* a la jardinera  
 Fruita de temporada

26



29 Crema de carbassó

Truita de patates amb enciam i tomàquet  
 Fruita de temporada



30 Bledes amb patata saltats amb all

Escalopa de llom (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga  
 Fruita de temporada

**ÍNDIA**



**Jornada gastronòmica: Índia**

12 Arròs amb verdures i tomàquet  
 Pollastre amb curri i daus de poma amb patates  
 Fruita de temporada



\*DIMECRES 10: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE

\*DIMECRES 17: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO.

\*DIJOUS 18: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT DE BACALLÀ

\*DIJOUS 25: 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.

VOSTRA CUINA SL  
 Reg. Sins. 26.01800-B  
 Av. Ègara, 50 (08192)  
 Sant Quirze del Valles  
 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 se'laboren.



*La Vostra Cuina*  
 C A T E R I N G

## DIA 2 DIA MUNDIAL DE LA GELATINA

Pràcticament tots els aliments tenen un dia destacat al calendari i la gelatina no podia ser menys. Cada 2 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Gelatina.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

- Per què deu tremolar la gelatina?
- Deu ser que sap el que l'espera?
  
- Què li diu la cullera a la gelatina?
- No tremolis, covarda!

## RECEPTA GELATINA

### Ingredients

- Un sobre de gelatina del sabor que vulguis
- 1 tassa d'aigua
- 1/2 tassa de sucre



### ELABORACIÓ

- Poseu l'aigua a bullir i quan arribi al punt d'ebullició la retireu del foc i hi afegiu el sucre. Removeu fins que quedi ben dissolt.
- Afegiu-hi el sobre de gelatina amb el sabor que hàgiu triat i continueu remonent fins que estigui integrat.
- Aboqueu-ne el contingut en els motlles de gelatina o en els recipients que hàgiu triat per a la presentació.





## DIA 17 DIA DEL PLÀTAN

Tots els tercers dimecres d'abril se celebra el Dia Internacional del Plàtan. Se celebra perquè prenguem consciència que és una fruita en perill de desaparició i que necessitem que s'adoptin totes les estratègies necessàries per cuidar-la i continuar aprofitant-ne els beneficis nutricionals.

DEFINICIÓ: Fruit comestible que té forma allargada, és de color clar i té la pell llisa i groga.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

Que li diu un plàtan groc a un plàtan verd?  
—Madura!

## RECEPTA BATUT DE PLÀTAN

Ingredients:

- 2 plàtans madurs
- 300 ml. de llet semidesnatada
- 1-2 cullerades petites de canyella



## ELABORACIÓ

- Trossegeu el plàtan, poseu-lo en un recipient i congeleu-lo unes dues hores o tota la nit.
- Poseu el plàtan, la llet i la canyella en el got de la batedora i bateu-lo fins que no en quedin grumolls.
- Aboqueu el batut de plàtan en un got.
- Podeu empolverar-lo amb una mica més de canyella.
- Podeu incorporar-hi altres fruites que us agradin.
- Serviu-lo ben fresquet.



*La Vostra Cuina*

C A T E R I N G



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

## 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

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

