

MAIG

2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

29

6 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
logurt

13 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Peix blanc enfarinat amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

20

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

30

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

14 Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

21 Bròquil amb patata
Ous durs amb tomàquet al forn i amanida / Trita de patata amb amanida (a elecció del centre)
Fruita de temporada

28 Macarrons amb tomàquet i formatge
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

1



8 Amanida alemanya
Gall dindi estofat amb verdures
Fruita de temporada

15 Fideuà de marisc amb alloli
Nuggets de bròquil* amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

22 Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció del centre)*
Fruita de temporada

29 Gaspatxo / Crema de pastanaga (a elecció del centre)
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

2

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

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

16 **Dia sense gluten**
Ensaladilla russa
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
logurt

23 Mongeta seques estofades
Croquetes d'espinacs* amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

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

3 **Dia de les natilles de xocolata**

Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro
Hamburguesa de verdures amb enciam i blat de moro
Natilles de xocolata

10 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

17 Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre amb curri i patates
Fruita de temporada

Jornada gastronòmica: Grècia

24 Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge)
Broquetes de pollastre amb patates
logurt grec

31 Arròs 3 delícies
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
logurt

GRÈCIA



*DIMECRES 15: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE. A ELECCIÓ DEL CENTRE.

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

*DIJOUS 23: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT DE BACALLÀ. A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIJOUS 30: 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.

- 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San: 26.1.2017-B
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

DIA 28 DIA INTERNACIONAL DE L'HAMBURGUESA

Cada 28 de maig se celebra el Dia Internacional de l'Hamburguesa, una deliciosa manera d'alimentar cos i ment. L'origen de l'hamburguesa cal situar-lo a la ciutat d'Hamburg, Alemanya. La llegenda diu que va ser Louis Lassen, un emigrant alemany resident als EUA, qui va servir la primera hamburguesa quan un client li va demanar una cosa "ràpida i deliciosa". Va ser un 28 de maig!!!

Casualitat, atzar, accident o certesa. No ho sabem. Però el cert és que aquesta jornada serveix per retre homenatge a aquest popular plat, que té com a ingredients principals carn, pa, formatge i altres complementos com les salses, anelles de ceba o trossos de tomàquet.

DEFINICIÓ: Peça de carn picada, de forma ovalada i plana, que se sol assaonar amb espècies.

RECEPTA D' HAMBURGUESA CASOLANA

Ingredients per a 6 hamburgueses

- 500 g de carn de boví
- 2 ous
- 120 ml de llet (1/2 tassa)
- 30 g de pa ratllat (3 cullerades)
- 2 grans d'all
- 2 rametes de julivert
- Sal i pebre
- Oli d'oliva



ELABORACIÓ

1. Prepareu una picada d'all i julivert. Talleu ben fi amb un ganivet ben esmolat els grans d'all i el julivert.
2. Col·loqueu la carn en un bol i afegiu-hi els dos ous, una mica de sal, una mica de pebre i la picada d'all i julivert. Barregeu-ho tot bé amb una forquilla. Afegiu-hi unes cullerades de pa ratllat i una miqueta de llet perquè quedin més sucoses.
3. Doneu forma a les hamburgueses. Cobriu una taula amb paper de plàstic transparent i mulleu-vos les mans amb una mica d'oli d'oliva perquè us sigui més fàcil manipular-les. Premeu una porció de massa i aixafeu-la, donant-li la forma d'hamburguesa sobre la taula.
4. Cuineu les hamburgueses. Per fer-les a la planxa, col·loqueu una mica d'oli d'oliva en una planxa i escampeu-lo amb l'espàtula. Poseu-hi les hamburgueses damunt quan la planxa estigui bé calenta. Marqueu-les bé per les dues cares i retireu-les quan estiguin fetes pels dos costats. Si us agrada que quedin més fetes per dins, feu les hamburgueses més fines.





Albergínia	Carbassó	Enciam	Prèssec	
Ceba	Pruna	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Pebrot verd	
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera

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 fruita, 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.

Si heu dinat...	Podem 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

