

MARÇ 2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i olives
logurt

5

Caldo de pollastre amb pasta
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

6

Bròquil amb patata
Mandonguilles de llegums* amb tomàquet
Fruita de temporada

7

Crema de pastanaga
Llom arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

Volem jugar a futbol Però... on està la pilota?



Troba una pilota de futbol

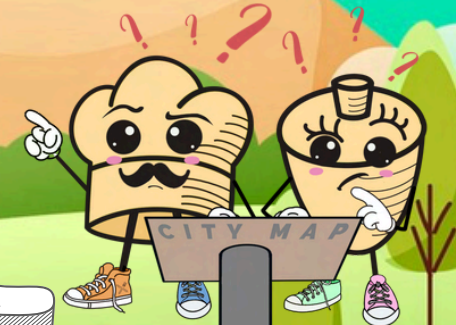
10 Llaços amb pesto (pinyons i alfàbrega)
Filet de lluç enfarinat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

11 Crema de carbassa
Trita de patata amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

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

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

14 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsó de soja)
Pòllastre al forn amb salsa de taronja amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



MONTENEGRO

17 Crema de carbassó
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada

18 Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i olives
logurt

19 Macarrons amb tomàquet i formatge
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida (a elecció)*
Fruita de temporada

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

24 Crema de porro i cigrons
Nuggets de bròquil al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

25 Arròs amb verdures i tomàquet
Gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

GASTRONOMIC DAY
26 RIBLJA ČORBA (Caldo de peix amb pasta)
PLJESKAVICA (Hamburguesa de vedella a la planxa, salsa de formatge, enciam, pa)
RAVANIJA (Pa de pessió)

27 Trinxat de col i patata
Pollastre arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

28 Mongeta seca estofada amb verdures
Ous durs amb patata i tomàquet al forn
Fruita de temporada

*DIJOUS 6: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

*DIMECRES 19: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO

31 Arròs amb verdures i tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
logurt

1

2

3

4



La Vostra Cuina
CATERING

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.

• Plat calent: Temperatura de conservació ho. 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B.
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

Gastronomic day

Viatge a Montenegro



MONTENEGRO ÉS UN PETIT ESTAT MUNTANYÓS DEL SUD-EST D'EUROPA, SITUAT A LA PENÍNSULA DELS BALSANS. LIMITA A L'OEST AMB LA MAR ADRIÀTICA I CROÀCIA, AL NORD AMB BÒSNIA I HERCEGOVINA, I A L'EST AMB SÈRBIA, KOSOVO I ALBÀNIA.

Montenegro és el desè país més petit d'Europa.

Amb una superfície de 13.812 km²



PARC NACIONAL DUMINTOR



BAHIA DE KOTOR

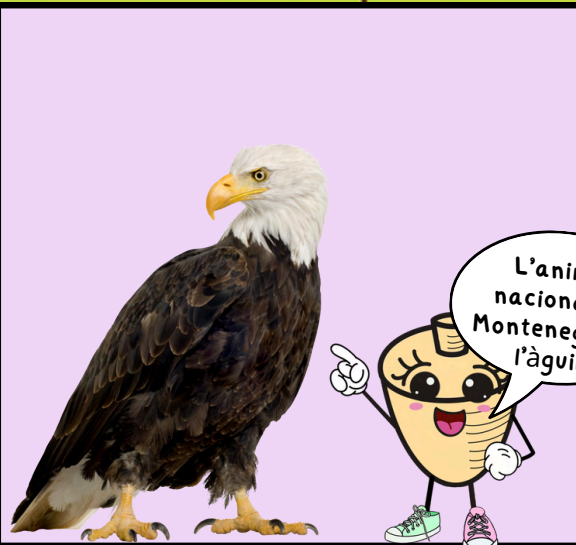


Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



BUDVA

A Montenegro l'idioma oficial és el montenegrí.



L'animal nacional de Montenegro és l'àguila



RIBLJA ČORBA



PLJESKAVICA



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



RAVANIJA



L'esport nacional és el futbol.



DIA MUNDIAL SENSE CARN: EL SEU ORIGEN

El Dia Mundial Sense Carn se celebra cada 20 de març des de 1985. Aquesta iniciativa va ser impulsada pel *FARM (*Farm Animal *Reform *Movement) amb l'objectiu de mostrar a la societat en què consisteix alimentar-se sense utilitzar productes d'origen animal, promovent alternatives que respecten a tots els animals. Des de llavors, la campanya, que sorgia als Estats Units, ha sortit al carrer i s'ha estès al llarg del món.



Benestar animal

Donar suport a la ramaderia extensiva i ecològica promou un model en el qual els animals gaudeixen d'una vida digna.



RECOMANEM...

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'ennegament. 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...

Hortalisses

Llegum

Peix

Ou

Carn

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Fruita fresca

Altres

Podeu sopar...

Hortalisses

Llegum, peix, ou o carn

Llegum, ou o carn

Llegum, peix o carn

Llegum, peix o ou

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Fruita fresca

Fruita fresca

