

MAIG

2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

28

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



29

6 Lenties estofades amb verdures
Nuggets de bròquil amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



30

7 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Pit de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

1



8 Crema de carbassa i mongetes seques
Llom al forn amb patates
Fruita de temporada

2



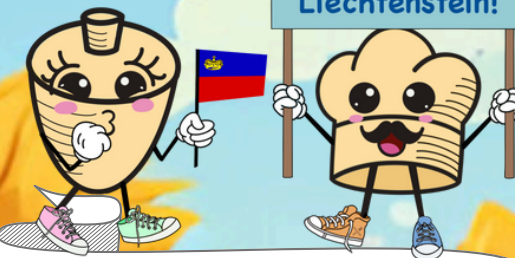
9 Amanida alemanya
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
Fruita de temporada

Sabíeu que dels gira-sols aconseguim les pipes?



Troba 3 pipes!

Willkommen in Liechtenstein!



LIETCHESTEIN

12 Bròquil amb patata
Bacallà amb sarnafaina i amanida
Fruita de temporada



13 Llacs al pesto (alfàbrega i pinyons)
Ous durs amb patates i tomàquet al forn
Fruita de temporada

14 Ensaladilla russa
Salixitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

15 Mongetes seques estofades
Hamburguesa de verdures amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

16 Arròs amb tomàquet
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
logurt



19 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
Fruita de temporada

20 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció)
Fruita de temporada

21 KSKNPFL (Pasta amb orenga, formatge i oli d'oliva verge)
SCHNITZEL (Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro)
logurt amb muesli



22 Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



23 Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

26 Lenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada



27 Coliflor amb patata
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada

28 Gaspaxo / Crema de pastanaga (a elecció)
Broquetes de pollastre amb patates
Fruita de temporada



29 Macarrons amb tomàquet i formatge
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

30 Arròs 3 delícies
Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i olives
logurt

- 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.
- Tot el menjar és per a consum immediat.

DIMARTS 20: a elecció del centre si es vol o no amanida de guarnició

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26-03850/B
Av. Egoia, 50 (08193)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

Gastronomic day

Viatge a Lietchestein



ÉS UN PETIT ESTAT DE L'EUROPA ALPINA QUE LIMITA AMB SUÏSSA A L'OEST I ÀUSTRIA A L'EST.

Liechtenstein és el quart país més petit d'Europa

Amb una superfície de 160 km²

CASTELL DE VADUZ



MALBUN



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



SENDER PRINCESS-GINA

A Lietchestein l'idioma oficial és l'alemany

Hey, was geht ab?
sehr gut!



KSKNPLE



SCHNITZEL



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



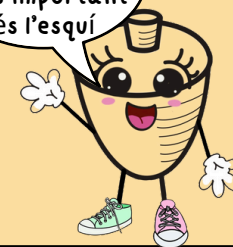
JOGHURT MIT MÜSLI



L'animal nacional de Lietchestein és el xoriguer



Per la seva ubicació l'esport més important és l'esquí



DIA INTERNACIONAL SENSE GLUTEN

16 DE MAIG

L'objectiu d'aquest dia internacional és normalitzar l'alimentació de les persones afectades per la malaltia celíaca, així com mostrar a la societat que és possible adaptar menús perquè siguin sense gluten sense implicar grans dificultats.

SAPS QUINS ALIMENTS TENEN GLUTEN?

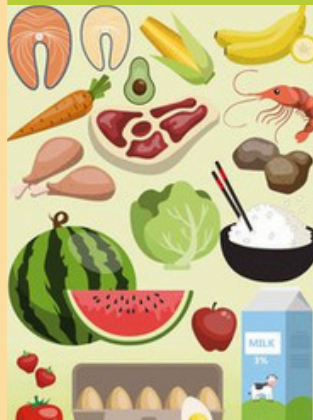
La celiàquia és una malaltia autoimmunitària causada per la ingesta de gluten que afecta persones que en són genèticament susceptibles. Es caracteritza per presentar una gran varietat de manifestacions clíniques, entre les quals una atrofia de les vellositats de l'intestí prim que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments i té conseqüències en la resta d'òrgans.



És important llegir atentament l'etiquetatge dels productes alimentaris. En el cas d'aliments sense envasar, tant en restauració com en venda al detall, s'ha de sol·licitar la informació sobre la presència o no de gluten en els aliments.



**SENSE
GLUTEN**



**HORTALISSES, FRUITES,
VERDURES, PATATES,
LLEGUMS, ARRÒS, CARN
PEIX, OUS, LLET, BLAT,
ETC...**

**PODEN
TENIR
GLUTEN**



**IOGURTS DE SABORS,
EMBOTITS, POSTRES,
SALSES, FORMATGES
FOSOS, GELATS,
XOCOLATES,
LLAMINADURES, ETC...**

**AMB
GLUTEN**



**ALIMENTS QUE CONTENEN
BLAT, ORDI, SÈGOL O
CIVADA(PA, FARINA,
GALETES, PIZZA, PASTA,
CEREALS PER ESMORZAR,
BRIOXOS, PASTISSOS,
ETC**

Hi ha perill de contaminació creuada quan un aliment que no conté gluten l'incorpora a la seva composició pel contacte amb aliments, restes d'aliments, utensilis, etc. que sí que en contenen.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

RECOMANEM...



Comencem el mes de maig i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?



Taronja



Enciam



Préssec



Maduixes



Pèsols



Pruna



Carbassó



Ceba



Porro



Pera groga



Pastanaga



Tomàquet



Albergínia



Kiwi



Mongeta tendra



Poma



Pebrot verd

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...

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

