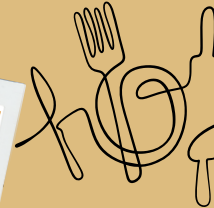
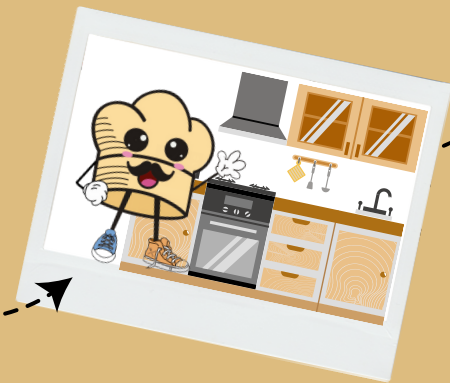


2025-2026

SETEMBRE



Benvinguts a aquest nou curs!!!
Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta cuinar i menjar saludable.
Ens acompanyeu en aquesta nova etapa?



8

Arròs amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

9

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

10

Llaços integrals amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

11



12

Crema de pastanaga
Truita de carbassó amb enciam i olives
logurt natural

15

Espirals amb tomàquet i formatge
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

16

Crema de carbassa i mongetes seques
Truita de patata amb enciam i olives
logurt natural

17

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

18

Cigrons eco estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

19

Bròquil i patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

*Dijous 25: a elecció del centre si es vol amanida de guarnició o no

22

Llenties amb arròs integral
Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

23

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

24

Amanida de pasta amb salsa rosa
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

25

Cigrons eco amb patata i oli d'oliva
Llorn a la planxa amb salsa de poma (amanida a elecció*)
logurt natural

26

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Tacs de rap arrebossats amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Crema de carbassó
Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural

30

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Salmó al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

1

2

3



• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a 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.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
C A T E R I N G

SETEMBRE

Aquest curs, als menjadors escolars, menjarem més saludable gràcies al Reial Decret 315/2025.

Aquest any, els menús dels menjadors escolars canviaran per garantir que tots els nens i nenes tinguin cinc àpats saludables a la setmana.

Què implica aquest canvi?

- A partir d'ara, els menús escolars hauran de tenir molta fruita i verdura fresca, i almenys un 45% ha de ser de temporada.
- Es servirà peix entre una i tres vegades a la setmana.
- Es fomentarà la presència de productes ecològics.
- Els plats precuinats només es podran posar un cop al mes.
- No es podran servir begudes ensucrades ni brioixeria industrial.
- També hi haurà menús alternatius per a la canalla que necessiti dietes especials per motius ètics, religiosos o mèdics.

Per què és tan important?

Aquestes noves normes s'han fet perquè menjar bé des de petits ajuda a créixer forts i sans. Una alimentació saludable no només ajuda a estar bé ara, sinó que també evita malalties com l'obesitat, la diabetis o problemes del cor quan siguem grans.

A més, aprendre a menjar bé des de petits fa que sigui més fàcil continuar tenint bons hàbits tota la vida, cosa que és molt important per a la salut de tothom.

Gràcies a aquestes mesures, tots els nens i nenes podran gaudir d'una dieta sana i equilibrada a l'escola. Així, aprenem a cuidar-nos millor!





RECOMANEM...

			
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell
			
Carbassó	Porro	Meló	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Raïm	Plàtan
			
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Pruna

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, etc.)

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.

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