

2025-2026

DESEMBRE



Ha començat a nevar!!!
Ets capaç de trobar
10 flocs de neu en el menú?



1

Llenties estofades amb patates
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



2

Arròs amb verdures i tomàquet
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

3

Coliflor amb patata
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida
logurt natural



4

Crema de carbassó amb crostons
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada

5

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada



8



9

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

10

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



11

Cigrons eco estofats amb verdures
Tacs de rap arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



12

Fideuà de peix i marisc
Pit de pollastre a la planxa amb salsa amb blat de moro
Fruita de temporada

15

Llenties estofades amb verdures
Ous durs amb patata i tomàquet al forn / Trita de patata amb amanida (a elecció)
Fruita de temporada



16

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Bacallà amb samfaina i enciam i pastanaga
Fruita de temporada

17

Crema de carbassa
Broqueta de pollastre amb patates al forn
Fruita de temporada

18

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



19

Escudella de Nadal
Pollastre amb panses i prunes
logurt i neules



• 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.

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



La Vostra Cuina
CATERING

DESEMBRE

Menjar en família: Moment per compartir, aprendre i gaudir

Cada àpat és una oportunitat per estar junts i cada plat, una forma de conèixer més la naturalesa de la qual formem part. Com a família ens correspon, al costat del menjador escolar, ensenyar a nens i nenes hàbits alimentaris saludables i sostenibles que els facin créixer amb salut en un planeta més net i segur.

CONSELLS

- Adapta els teus horaris als dels teus fills i filles i procura fer la majoria dels àpats en família.
- Intenta disposar de prou temps per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir del menjar.
- El moment dels àpats és una bona oportunitat per transmetre valors i hàbits. També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels nens i nenes, donar-los petites responsabilitats.
- Intenta que sigui un moment relaxat i agradable, per compartir amb la família.
- Fes partícips els teus fills i filles de la planificació i elaboració del menú, sempre donant-los a triar entre aliments saludables.
- Prepara un únic menú per a tota la família. Hem de ser el seu exemple ja que aprenen per imitació.
- Respecta la seva sensació de sacietat i de gana. No obliguis ni pressionis els teus fills i filles perquè mengin. És preferible servir-los poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.
- No vinculis la quantitat de menjar que a tu t'agradaria a càstigs ni premis. Tampoc cridis ni amenacis. Has de ser pacient amb els seus ritmes i necessitats.
- No utilitzis jocs, cançons, joguines o altres entreteniments (televisió, mòbil, tauleta...) per aconseguir que mengin. L'alimentació ha de ser un acte conscient i d'aprenentatge.
- Permet que repeteixin del primer plat i la fruita i limita el segon plat a la quantitat recomanada (especialment en el cas de la carn).
- Acompanya els àpats amb aigua. L'aigua ha de ser fàcilment accessible i no se n'ha de limitar el consum.
- El pa d'acompanyament no s'ha de fer servir com a element d'imposició o de premi.





RECOMANEM...



Iniciem el mes de desembre i amb molta varietat de fruites i verdures, saps quines son?

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

*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.

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carxofa	Carbassa	Ceba	Porro	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Espinacs	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Patata	Moniato

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*.

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