

2025-2026

FEBRER



Ens encanten les
maduixes!

Ajuda'ns a trobar
5 maduixes!



2

Bròquil i patata
Bacallà amb samfaina i
amanida
Fruita de temporada



3

Pasta integral amb
pesto (alfabrega i
pinyons)
Trita a la francesa amb
enciam i olives
logurt natural



4

Cigrons estofats amb
espinacs
Filet de lluç amb patata i
ceba al forn
Fruita de temporada

5

Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Pollastre amb salsa de
llimona amb amanida
Fruita de temporada



6

Crema de pastanaga
Canelons de carn amb
beixamel / Salsitxes amb
amanida (a elecció)
Fruita de temporada

9

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
Fruita de temporada



10

Llenties estofades
amb verdures
Croquetes d'espinacs
amb enciam i llavors de
gira-sol
logurt natural



11

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Salmó amb salsa de
pesto al forn i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



12

Crema de carbassó
Trita de patata amb pa
amb tomàquet
Fruita de temporada

13

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
Pit de pollastre amb
salsa i xips
Fruita de temporada



16



17

Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella amb
xampinyons i amanida (a
elecció*)
logurt natural



18

Sopa de peix amb pasta
Broquetes de pollastre
amb patates
Fruita de temporada

19

Coliflor i patata
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada



20

Mongeta seca eco
estofada amb verdures
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



23

Trinxat de col i patata
amb bacó
Trita amb formatge
amb enciam i pastanaga
logurt natural



24

Crema de mongetes
seques i carbassa
Tacs de rap arrebossat
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

25

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols, pastanaga
i salsa de soja)
Llom al forn amb salsa i
amanida
Fruita de temporada



26

Cigrons eco estofats
amb verdures
Filet de lluç amb patata i
ceba al forn
Fruita de temporada



27

Fideuà de peix
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
Fruita de temporada



*Dimarts 17: a
elecció del
centre si es vol
amanida de
guarnició o no

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.: 26.03850-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

FEBRER

BEU AIGUA

QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant durant els àpats com entre àpats.
- L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres ni edulcorants, ni alcohol.
- En casos de pràctica d'esports de llarga durada (més d'una hora) i en condicions ambientals extremes (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

COM?

- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un gust que no és del vostre grat, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la nevera, afegint-hi unes gotes o rodanxes de llimona o de cogombre o bé alguna planta aromàtica com la menta. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és aigua mineral, com de mineralització dèbil, com d'origen volcànic, etc.) no vol dir que sigui més saludable.

PER A QUI?

- L'aigua és la millor beguda en qualsevol etapa del cicle vital i en qualsevol estat fisiològic (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).
- També és l'opció més econòmica, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.

Font: Guia "Petits canvis per menjar millor"

QUÈ ÉS LA SET?

La set és un avís tardà de la falta d'aigua a l'organisme.

SET= Deshidratació
Deshidratació= Cansament

L'aigua és vida
Som un 70% aigua



Perquè el teu cos
estigui saludable,
HIDRATAT SEMPRE

RECOMANACIONS:

1. Beure 2L d'aigua al dia (8 gots).
2. Hidratar-se abans, durant i després de practicar esport.
3. El cos humà només pot subsistir 6 dies sense ingerir aigua.



RECOMANEM...



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*
- 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.

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

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 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*.

			
Carbassa	Enciam	Bledes	Carxofa
			
Coliflor	Porro	Espinacs	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Col	Plàtan
			
Ceba	Mongeta tendra	Poma	Kiwi