

JUNY




Cerca i troba:
6 flors tropicals!




1

Crema de carbassó
Truita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada




2

Arròs amb tomàquet
Escalopa de llom amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



3

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




4

Pasta integral amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)
Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural

5

Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, olives)
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada



8

Arròs amb verdures i tomàquet
Truita a la francesa amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada



9

Crema de carbassa i mongetes seques
Salmó al forn amb pesto i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

10

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyínd) amb salsa rosa al gust
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida
Fruita de temporada

11

Llenties estofades amb verdures
Bacallà amb samfaina i amanida
logurt natural




12

Hamburguesa de vedella, pa, enciam, tomàquet (quètxup al gust) / croquetes de bacallà / xips
Fruita de temporada


15

Bròquil i patata
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada




16

Arròs amb tomàquet
Rap arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada




17

Mongeta seca eco estofada amb verdures
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada




18

Ensaladilla russa
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada



19

Meló amb pernil
Fideuà de marisc
Gelats



• 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.



PRODUCTES DE TEMPORADA

Menjar qualsevol cosa en qualsevol època de l'any no correspon a la nostra necessitat biològica i suposa comprar aliments de recorreguts quilomètrics, contaminant, gastant més energia i desconeixent les condicions en les quals viuen les persones que produeixen aquests aliments.

En canvi, la naturalesa ens proporciona aliments de temporada amb un cicle natural condicionat pel clima i el territori.

Aquests aliments responen a les necessitats del nostre organisme en cada època de l'any.

Primavera

- Reforç energètic: aliments rics en vitamina C (com fruites cítriques) i del grup B1, per combatre la fatiga de la transició hivernal.
- Hidratació i frescor: fruites com maduixes, prunes i espàrrecs.

Estiu:

- Frescor i nutrició: les amanides amb ingredients com ara tomàquet, enciam i cogombre són ideals.
- Hidratació: meló, síndria i fruites de temporada són fonts excel·lents d'aigua i fibra.
- Proteïnes: es recomana substituir guisats de carn i peix per cocció a la planxa o forn, o incorporar-los a amanides.

Tardor:

- Calidesa i energia: la fruita seca (avellanes, castanyes, nous) ajuda a mantenir l'energia.
- Aliments de temporada: carabassa, bolets, mandarina i dàtils són opcions de temporada.

Hivern:

- Reforç del sistema immunitari: els aliments rics en vitamina C (com cols o pastanagues) són importants per a la salut, sobretot a l'hivern.
- Calidesa: ingredients de temporada com espinacs, pinya, raïm i magrana ajuden a mantenir el cos calent.

ABRIL





Ja arriba JUNY carregat de fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.

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...	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

				
Carbassó	Enciam	Préssec	Ceba	Pastanaga
				
Tomàquet	Mongeta tendra	Pebrot verd	Cirera	Meló
				
Cirera	Albercoc	Cogombre		