

2026 - 2027

OCTUBRE



FRANÇA

Bon appétit !

Descobrim els sabors de França

Repte del mes: troba 5 Amelie en el menú



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Salsitxes a la planxa amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Llenties estofades
amb verdures
Croquetes d'espinacs amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

7

Arròs 3 delícies (blat de
moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Truita de carbassó amb
enciam i olives
logurt natural

1

Arròs amb salsa de
tomàquet
Lluç enfarinat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

2

Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

12



13

Arròs amb salsa de
tomàquet
Truita a la francesa i
amanida d'enciam i
pastanaga
logurt natural

14

Cigrons estofats amb
verdures
Rodó de vedella al forn
amb xampinyons (amanida
a elecció)*
Fruita de temporada

15

Coliflor eco amb
beixamel gratinat
amb formatge
Estofat de bacallà amb
patates
Fruita de temporada

16

Tallarines amb
verdures i soja
Pollastre al forn amb
enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

19

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

20

Arròs amb verdures i
tomàquet
Llorn al forn amb salsa de
poma i amanida d'enciam i
blat de moro
Fruita de temporada

21

Mongetes seques
estofades
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

22

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

23

Sopa amb pasta integral
Pollastre amb salsa de
moniato i patates xips
Fruita de temporada

26

Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Llibrets de llorn amb
enciam i olives
Fruita de temporada

27

Llenties estofades
amb verdures
Filet de lluç al forn amb
ceba i patata panadera
Fruita de temporada

28

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
Truita francesa amb
formatge i amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Macarrons integrals
amb bolonyesa
amb formatge
Salmó al forn amb salsa
de pesto i enciam amb
blat de moro
Fruita de temporada

30

Crema de pastanaga,
carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i
patates
logurt natural

PLATS TRADITIONALS



Vichyssoise (Crema de carbassó)



Omelette (Truita francesa)



Ratatouille (Samfaina)

DIMECRES 14: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA O NO DE GUARNICIÓ

• 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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. Ègara, 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

OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

16 d'octubre de 2026

Estimades famílies,

Amb motiu del Dia Mundial de l'Alimentació, us compartim quatre consells per promoure una alimentació saludable, sostenible i segura a casa i en família. Petits canvis en els nostres hàbits que poden tenir un gran impacte en la nostra salut i en la del nostre planeta.



TRIAR ALIMENTS LOCALS I DE TEMPORADA

Sempre que sigui possible, consumeixi verdures i fruites fresques i de temporada cada dia, i busqueu maneres d'incorporar més llegums, fruits secs i cereals integrals a la vostra dieta.

Els llegums i els fruits secs són excel·lents fonts de proteïnes d'origen vegetal. A més, aquests aliments són més respectuosos amb el nostre planeta, ja que per cultivar-los es necessita menys aigua i poden millorar la fertilitat del sòl.



ADOPTAR HÀBITS SALUDABLES

Promoveu les dietes saludables entre amics i familiars, adoptant hàbits alimentaris nutritius i animant els altres a fer el mateix.

En prioritzar les opcions saludables i sensibilitzar l'entorn, contribuïu al benestar de les persones i a la millora general de la salut pública.



Junts podem construir un futur amb alimentació més sana i sostenible per a tothom.



PRACTICAR LA INNOCUÏTAT ALIMENTÀRIA

En comprar o emmagatzemar aliments, assegureu-vos de mantenir la carn fresca, les aus i el marisc lluny d'altres aliments per evitar la contaminació encreuada.

Adquiriu l'hàbit de rentar-vos bé les mans amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment, i cuineu-los correctament per eliminar patògens presents en els aliments crus.



REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Podeu demostrar respecte per la natura, els agricultors i els nostres sistemes agroalimentaris amb mesures senzilles:

- ✓ Planifiquen els àpats amb antelació.
- ✓ Aproveiteu les restes amb receptes creatives per minimitzar el malbaratament.
- ✓ Feu compostatge de la matèria orgànica.



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*
- 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.

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'humus 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 pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carbassó



Carbassa



Meló



Pera groga



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Espinacs



Moniato