

2022-2023

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31	1 FESTA	2 Espaguetis amb salsa de carbassa Truita a la francesa amb pernil dolc i amanida d'enciam i blat de moro logurt 	3 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita de temporada 	4 Bròquil i patata Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7 Crema de llenties vermelles Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Mongeta tendra, patata i pastanaga Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons Fruita de temporada	9 Sopa de peix amb pasta integral Ous durs amb patata al forn Fruita de temporada 	10 Arròs amb bolets i tomàquet Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes seques amb verdures Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
14 Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Pèsols amb patata saltats amb all Finguers de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 Sopa d'au amb arròs Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Tallarines amb verdures i salsa de soja Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa logurt
21 Crema de coliflor i carbassa Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	22 Pasta integral amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa de porc amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Cigrons amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil i patata Filet de lluc amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol Natilla de vainilla	25 Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet Broqueta de gall dindi amb patates Fruita de temporada
28 Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada	30 Brou d'au amb pasta integral Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		2



MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA
La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior. Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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 ≥ 65°C. ES MANTÉ CALENT A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ ≤ 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.

DILLUNS 7: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT BRÒQUIL I MEITAT POLLASTRE.

DILLUNS 28: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT POLLASTRE.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-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

petits canvis PER MENJAR MILLOR

més
FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL

canvia a
AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

menys
SAL
SUCRES
CARN VERMELLA I PROCESSADA
ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT

Avui dia el consum de carn està per sobre de les recomanacions de l'OMS. És per això que hi ha un augment de casos d'obesitat, de risc de patir malalties cardiovasculars i de probabilitat de patir càncer, entre altres. La incorporació dels llegums a la nostra dieta farà substituir la proteïna animal per la vegetal, reduirà aquests riscos i millorarà la nostra qualitat de vida. Aquest és el principal objectiu d'aquest curs.

És recomanable:

- Menjar 3-4 racions de llegums a la setmana.
- Reduir el consum de carn vermella a com a màxim 2 cops per setmana.
- Carn d'au, blanca, 3-4 cops per setmana (incloent si es menja carn vermella en aquest barem).
- És convenient consumir peix 2-3 vegades per setmana. S'ha de diversificar el peix, tant blanc com blau i preferiblement de pesca sostenible.
- Una altra font de proteïna és l'ou, que podem consumir 3-4 cops per setmana.

Els llegums, a més de ser un aliment baix en greix, ens aporten ferro i vitamines del grup B. També són rics en fibra i hidrats de carboni complexos, són una bona opció per a nens amb problemes de restrenyiment i són aptes per a nens diabètics i celíacs. A més, contenen innumerables minerals imprescindibles a la nostra dieta.



Cigrons	Llenties	Soja	Maní	Ametlla
Civada	Tofu	Seitan	Quinoa	Pistatxo
Pèsols	Tramussos	Llavors	Faves	Anacards

Destaquem en els nostres menús:

- Presència de pasta i arròs integral ecològic en els nostres menús.
- Pa integral diari.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics, arròs).
- El seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella (vedella, porc) o carn processada a la setmana.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Els arrebossat són d'elaboració pròpia.
- Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.












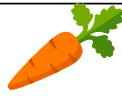


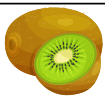







La Vostra Cuina
C A T E R I N G



Comencem el mes de **NOVEMBRE** i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



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

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



SENSE CARN - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Bròquil i patata
	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Hamburguesa de verdures amb enciam i olives	Maires amb saltat de verdures
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb bolets i tomàquet
Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga	Seitó en tempura amb guarnició	Ous durs amb patata al forn	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de carbassa
Hamburguesa de llenties amb amanida	Pasta integral a la bolonyesa vegetal	Barretes de peix amb amanida	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa	Pasta integral amb tomàquet i formatge	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata
Fideuà de marisc amb all i oli	Croquetes de bacallà amb amanida	Truita a la francesa amb enciam i olives	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Bledes amb patata saltats amb all	Crema de pastanaga	
Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

*DILLUNS 7: Tots els nuggets de bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre.

*DILLUNS 28: Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat pollastre.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

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

NOVEMBRE

SETMANA 2		Dimarts 1 NOVEMBRE	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
F,L,S		FESTA	Pasta bullida amb oli d'oliva	Mongeta tendra, patata	Bròquil i patata
			Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn	Gall dindi a la planxa
POSTRE			Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 3	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
F,L,S	Espinacs amb patata	Mongeta tendra, patata	Crema de carbassó	Arròs amb bolets	Crema de coliflor
	Bacallà al forn	Vedella de GIRONA amb xampinyons (sense salsa)	Ous durs amb patata al forn	Llenguardina arrebossada amb enciam	Pollastre al forn i amanida d'enciam
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
SETMANA 4	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
F,L,S	Coliflor amb patata	Bledes amb patata saltats amb all	Mongeta tendra i patata	Arròs bullit amb oli d'oliva	Pasta amb oli d'oliva
	Filet de lluç al forn amb all i julivert	Pollastre a la planxa amb guarnició	Tires de pollastre arrebossades amb enciam	Truita de carbassó amb enciam	Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
SETMANA 5	Dilluns 21	Dimarts 22 JORNADA GASTRONÓMICA -ITALIA-	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
F,L,S	Bledes amb patata	Pasta amb oli d'oliva	Espinacs amb patata	Bròquil i patata	Arròs amb oli d'oliva
	Pit de pollastre a la planxa amb carbassó	Milanesa de porc amb enciam	Truita a la francesa amb enciam	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam	Broqueta de gall dindi amb patates
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla	Fruita de temporada
SETMANA 6	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	<p style="text-align: center;"> <small>VOSTRA CUINA SL Reg. San.: 26.12437-B AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com</small> </p> <p style="text-align: center;"> <small>MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.</small> </p>  <p style="text-align: center;"><i>La Vostra Cuina</i> CATERING</p>	
F,L,S	Bròquil i patata	Bledes amb patata saltats amb all	Mongeta tendra, patata		
	Pollastre al forn amb xampinyons	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba amb enciam		
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

SENSE FRUITA SECA - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa Trita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro Iogurt	Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta integral Ous durs amb patata al forn Fruita de temporada	Arròs amb bolets i tomàquet Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltats amb all Tires de pollastre arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet Milanesa de porc amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta integral Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

*DILLUNS 7: Tots els nuggets de bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

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

SENSE GLUTEN - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Bròquil i patata
	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn amb amanida	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta sense gluten, ou i llet	Arròs amb bolets i tomàquet
Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb amanida	Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Pèsols amb patata saltats amb all	Sopa d'au amb arròs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa vegetal (tofu)	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata
Paella de marisc amb all i oli	Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i olives	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Bledes amb patata saltats amb all	Brou d'au amb pasta sense gluten i ou	
Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

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

SENSE LLEGUMS - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Bròquil i patata
	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Hamburguesa de verdures amb enciam i olives	Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10
Carbassa i moniato al forn	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb bolets i tomàquet
Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga	Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Cuscús amb verdures	Sopa d'au amb arròs
Filet de lluç al forn amb all i julivert	Pollastre a la planxa amb guarnició	Tires de pollastre arrebossades amb enciam i tomàquet	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa	Pasta integral amb tomàquet	Crema de carxofes	Bròquil i patata
Fideuà de marisc amb all i oli	Milanesa de porc amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i olives	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla
28	29	30	
Bròquil i patata	Bledes amb patata saltats amb all	Brou d'au amb pasta integral	
Croquetes d'espínacs* amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

*DILLUNS 7: Tots els nuggets de bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre.

*DILLUNS 28: Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat pollastre.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

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

SENSE LLET - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Bròquil i patata
	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn amb amanida	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Iogurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta sense gluten, ou i llet	Arròs amb bolets i tomàquet
Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb amanida	Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt*
14	15	16	17
Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Pèsols amb patata saltats amb all	Sopa d'au amb arròs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Pasta integral a la bolonyesa vegetal	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa	Pasta integral amb tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata
Fideuà de marisc amb all i oli	Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i olives	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla de soja
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Bledes amb patata saltats amb all	Brou d'au amb pasta sense gluten, llet i ou	
Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Bacallà amb samfaina-amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

*Iogurt:

- Al·lèrgic proteïna de la llet: iogurt de soja
- Intolerant lactosa: iogurt sense lactosa



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa Trita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Iogurt	Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta integral Ous durs amb patata al forn Fruita de temporada	Arròs amb bolets i tomàquet Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltats amb all Tires de pollastre arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada	Pasta integral amb tomàquet i formatge Croquetes de bacallà amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta integral Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

*DILLUNS 7: Tots els nuggets de bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre.

*DILLUNS 28: Totes les croquetes d'espinacs o meitat d'espinacs i meitat pollastre.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa Gall dindi a la planxa amb verdures Iogurt	Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de lleties vermelles Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta sense gluten, ou i llet Escalopins de pollastre amb verduretes Fruita de temporada	Arròs amb bolets i tomàquet Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Iogurt Fruita de temporada
14	15	16	17
Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia) Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa vegetal (tofu) Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltats amb all Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Conill amb allada Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa Paella de marisc amb all i oli Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil i patata Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol Natilla de vainilla
28	29	30	
Lleties estofades amb ceba, porro, tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta sense gluten, llet i ou Llom de 2 colors amb poma al forn Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

SENSE PEIX – NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Bròquil i patata
	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Hamburguesa de verdures amb enciam i olives	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Pèsols a la catalana	Arròs amb bolets i tomàquet
Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga	Estofat vedella de GIRONA amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Llom al forn amb xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
14	15	16	17
Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Pèsols amb patata saltats amb all	Sopa d'au amb arròs
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Pasta integral a la bolonyesa vegetal	Tires de pollastre arrebossades amb enciam i tomàquet	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa	Pasta integral amb tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata
Truita paisana amb guarnició	Milanesa de porc amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i olives	Ous durs amb tomàquet al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Bledes amb patata saltats amb all	Brou d'au amb pasta integral	
Pollastre al forn amb xampinyons	Gall dindi al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

MÉS LLEGUMS, MENYS CARN PROCESSADA

La ramaderia representa més del 80% de les emissions de la producció agropecuària espanyola i se sustenta majoritàriament de pinsos amb proteïnes importades de l'exterior.

Per aquesta raó i per tots els beneficis que comporta tant econòmicament, com per millorar la nostra salut, no volem que ningú s'oblidi de les llegums en la seva dieta.

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.

*DILLUNS 7: Tots els nuggets de bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

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

NOVEMBRE

SETMANA 2		Dimarts 1 NOVEMBRE	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
VEGÀ		FESTA	Espaguetis amb salsa de carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Bròquil i patata
			Tofu amb saltat de verdures	Barretes de verdures amb guarnició	Seitan amb saltat de verdures
POSTRE			Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
SETMANA 3	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
VEGÀ	Crema de lleties vermelles	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Pèsols a la catalana	Arròs amb bolets i tomàquet	Mongetes seques amb verdures
	Espinacs amb patata	Cigrons saltejats amb espinacs i all	Carxofes amb patata	Seitan amb verdures	Crema de coliflor
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
SETMANA 4	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
VEGÀ	Coliflor amb patata	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivia)	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de carbassa	Tallarines amb verdures i salsa de soja
	Hamburguesa de lleties amb amanida	Pasta integral a la bolonyesa vegetal	Croquetes d'espinacs amb amanida	Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida	Heura a la planxa amb saltat de verdures
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
SETMANA 5	Dilluns 21	Dimarts 22 JORNADA GASTRONÓMICA -ITALIA-	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
VEGÀ	Crema de coliflor i carbassa	Pasta integral amb tomàquet i formatge	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata	Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet
	Milanesa de formatge vegetal amb guarnició	Tofu amb saltat de verdures	Barretes de verdures amb amanida	Seitan amb verdures	Hamburguesa de cigrons amb guarnició
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla	Fruita de temporada
SETMANA 6	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	<p>VOSTRA CUINA SL Reg. San: 26.12437-B AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com</p> <p>MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, licenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.</p>  <p><i>La Vostra Cuina</i> CATERING</p>	
VEGÀ	Lleties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Bledes amb patata saltats amb all	Crema de pastanaga		
	Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro	Mix de bulgur amb cigrons	Hamburguesa de lleties amb verdures		
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		