

ABRIL 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 **FESTA**
 8 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Peix blanc enfarinat amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada
 Fruita de temporada

2 **Dia de la gelatina**
 Arròs amb tomàquet
 Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
 Gelatina

9 Cigrons estofats amb espinacs
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet
 Fruita de temporada

3 Llenties estofades amb verdures
 Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives
 Fruita de temporada

10 Fideuà de marisc amb alloli
 Nuggets de bròquil* amb enciam i blat de moro
 Fruita de temporada

4 Espaguetis amb salsa de carbassa
 Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita de temporada

11 Crema de carbassa i mongetes seques
 Ous durs amb patates al forn/Truita de patates amb amanida (a elecció)
 logurt

5 Crema d'espàrrecs verds
 Llom al forn amb patates
 Fruita de temporada

Jornada gastronòmica: Índia
 12 Arròs amb verdures i tomàquet
 Pollastre amb curri i daus de poma amb patates
 Fruita de temporada

15 Llaços amb pesto (alfàbrega i pinyons)
 Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimó) amb enciam i olives
 Fruita de temporada

16 Crema d'espinacs amb formatge
 Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 Fruita de temporada

Dia del plàtan
 17 Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
 Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció)*
 Plàtan

18 Mongetes seques estofades
 Croquetes d'espinacs* amb enciam i llavors de gira-sol
 Fruita de temporada

19 Bròquil amb patata
 Gall dindi estofat amb verdures
 logurt

22 Llenties estofades amb verdures
 Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
 Fruita de temporada

Sant Jordi
 23 Macarrons amb tomàquet i formatge
 Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
 Postre de Sant Jordi

Dia del salmorejo
 24 Salmorejo
 Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro
 Fruita de temporada

25 Coliflor amb patata
 Mandonguilles de cigrons* a la jardinera
 Fruita de temporada

26 Arròs 3 delícies
 Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i olives
 Fruita de temporada

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

30 Bledes amb patata saltats amb all
 Escalopa de lllom (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga
 Fruita de temporada

1

2

3

ÍNDIA



*DIMECRES 10: TOTS ELS NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE

*DIMECRES 17: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ NO.

*DIJOURS 18: TOTES LES CROQUETES D'ESPINACS O MEITAT D'ESPINACS I MEITAT DE BACALLÀ

*DIJOURS 25: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

• 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.

• 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 se'libren.

VOSTRA CUINA SL
 Reg. Són. 26.07800-B
 Av. Ègara, 50 (08192)
 Sant Quirze del Valles
 Tel. 93 721 20 00
 www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
 C A T E R I N G

DIA 2 DIA MUNDIAL DE LA GELATINA

Pràcticament tots els aliments tenen un dia destacat al calendari i la gelatina no podia ser menys. Cada 2 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Gelatina.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

- Per què deu tremolar la gelatina?
- Deu ser que sap el que l'espera?

- Què li diu la cullera a la gelatina?
- No tremolis, covarda!

RECEPTA GELATINA

Ingredients

- Un sobre de gelatina del sabor que vulguis
- 1 tassa d'aigua
- 1/2 tassa de sucre



ELABORACIÓ

- Poseu l'aigua a bullir i quan arribi al punt d'ebullició la retireu del foc i hi afegiu el sucre. Removeu fins que quedi ben dissolt.
- Afegiu-hi el sobre de gelatina amb el sabor que hàgiu triat i continueu remonent fins que estigui integrat.
- Aboqueu-ne el contingut en els motlles de gelatina o en els recipients que hàgiu triat per a la presentació.



DIA 17 DIA DEL PLÀTAN

Tots els tercers dimecres d'abril se celebra el Dia Internacional del Plàtan. Se celebra perquè prenguem consciència que és una fruita en perill de desaparició i que necessitem que s'adoptin totes les estratègies necessàries per cuidar-la i continuar aprofitant-ne els beneficis nutricionals.

DEFINICIÓ: Fruit comestible que té forma allargada, és de color clar i té la pell llisa i groga.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

Que li diu un plàtan groc a un plàtan verd?
—Madura!

RECEPTA BATUT DE PLÀTAN

Ingredients:

- 2 plàtans madurs
- 300 ml. de llet semidesnatada
- 1-2 cullerades petites de canyella



ELABORACIÓ

- Trossegeu el plàtan, poseu-lo en un recipient i congeleu-lo unes dues hores o tota la nit.
- Poseu el plàtan, la llet i la canyella en el got de la batedora i bateu-lo fins que no en quedin grumolls.
- Aboqueu el batut de plàtan en un got.
- Podeu empolvorar-lo amb una mica més de canyella.
- Podeu incorporar-hi altres fruites que us agradin.
- Serviu-lo ben fresquet.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G



Ja arriba **ABRIL**
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

Bledes	Carbassa	Enciam	Api	
Ceba	Coliflor	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Plàtan	Pebrot verd
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera groga

