

2026 - 2027

# SETEMBRE



CATALUNYA

Bon profit!

Descobrim els sabors de Catalunya

Repte del mes: troba 3 Quimet en el menú



DILLUNS

7



DIMARTS

8



Arròs amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre amb enciam i llavors de gira-sol  
Fruita de temporada

DIMECRES

9



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

DIJOUS

10



Pasta integral amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)  
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

DIVENDRES

11



PLATS TRADITIONALS



Botifarra



Bacallà amb samfaina



Mongetes seques

14

Crema de carbassa i mongetes seques  
Trita de patata amb enciam i olives  
logurt natural

15



Pasta integral amb tomàquet i formatge  
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

16



Cigrons estofats amb verdures  
Bacallà amb samfaina i amanida  
Fruita de temporada

17

Arròs amb verdures i tomàquet  
Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

18



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

21

Llenties estofades amb verdures  
Trita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

22



Mongeta tendra eco, patata i pastanaga  
Filet de lluç amb patates i ceba al forn  
Fruita de temporada

23

Mongetes seques estofades  
Llom al forn amb salsa de poma (amanida a elecció\*)  
logurt natural

24

Amanida de pasta amb salsa rosa  
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

25



Arròs amb xampinyons i tomàquet  
Tacs de rap arrebossats amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

28

Coliflor amb patata  
Salmó al forn amb salsa de pesto amb enciam i pastanaga  
logurt natural



29

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge  
Trita francesa amb formatge i amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada



30

Cigrons amb patata i oli d'oliva  
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'arnettes i amanida  
Fruita de temporada



- 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  
CATERING

\*DIMECRES 23: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA O NO DE GUARNICIÓ

# SETEMBRE

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025  
PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE  
EN CENTRES EDUCATIU

- Menjar fresc, local i de temporada
- Més producte ECOLÒGIC
- Menys processats, fregits i precuinats
- Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, amanides i proteïnes vegetals)

REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS  
ESCOLARS

FREQÜÈNCIA SETMANAL

## PRIMERS PLATS

Hortalisses:  
1-2 racions



Llegums:  
1-2 racions



Arròs:  
1 ració



Pasta:  
1 ració



## SEGONS PLATS

Peix: 1-3  
racions



Ous: 1-2  
racions



Carn: 1-3  
racions



Fregit: 1  
ració màx.



Proteïna  
Vegetal: 1-  
5 racions



## POSTRES I PA

Fruites: 4-5  
racions



Lacti natural: 1  
ració



Pa integral: 2  
racions



## GUARNICIONS

Amanida: 3-4 racions



Altres: 1-2 racions



FREQÜÈNCIA MENSUAL

Derivats carnis: Max 2 racions

Cereals integrals: 2-4 racions

Precuinats: 1 ració

Ecològics: 2 plats principals

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amaniments: OOVE\* o OOV\*\*
- Cuina/fregit: OO\*\*\* o OG\*\*\*\* alt oleic

\*Oli d'oliva verge extra

\*\*Oli d'oliva verge

\*\*\*Oli d'oliva

\*\*\*\*Oli de gira-sol



Aigua com a única beguda



RECOMANEM...



Ja arriba SETEMBRE  
carregat de fruites i  
verdures per  
conèixer!

## 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, 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 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                     |



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Carbassó



Porro



Meló



Pera groga



Taronja



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Pruna