

BASAL ESCOLES BRESSOL MARÇ AMB BERENARS

2023-2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Troba els 3 cangurs amagats en aquest menú! Ets capaç?



AUSTRÀLIA



4	5	6	7	8
Llenties amb arròs	Bròquil i patata	Caldo de pollastre amb pasta	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Crema d'espinacs amb formatge
Nuggets de bròquil* amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verdures	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Llet amb coca</i>
11	12	13	14 – Dia de la patata xip <u>Jornada Gastronòmica:</u> <u>Austràlia</u>	15
Llaços amb pesto (pinyons i alfàbrega)	Cigrons estofats amb espinacs	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de pastanaga amb crostons	Mongeta tendra, patata i pastanaga
Truita de patata amb enciam i llavors de gira-sol	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga	Pollastre amb fines herbes amb enciam i pastanaga	FISH & CHIPS (Peix blanc arrebossat amb patates xips)	Botifarra de porc a la planxa amb amanida
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Kiwi	Fruita de temporada
<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Llet amb coca</i>
18	19	20 – Dia sense carn	21	22
Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Coliflor amb patata	Caldo de peix amb pasta
Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i olives	Croquetes d'espinacs* amb enciam i llavors de gira-sol	Estofat de gall dindi amb verdures	Rodó de vedella amb xampinyons i amanida (a elecció)*
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Llet amb coca</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>
25	26	27	28	29

VACANCES DE SETMANA SANTA

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.



Dilluns 4: Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat de pollastre. A elecció del centre.

Dimecres 20: Totes les croquetes d'espinacs o meitat d'espinacs i meitat bacallà. A elecció del centre.

Divendres 22: a elecció del centre si es vol amanida de guarnició o no.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING



DIA 14 DIA DE LA PATATA XIP

Nosaltres celebrem el dia de la patata fregida el 20 d'agost, però com que estem de vacances hem volgut avançar-ne el dia i celebrar com als Estats Units que les patates xips tenen també el seu dia i es reconeix anualment el 14 de març. Les patates fregides són una part predominant del mercat d'entrepans als països de parla anglesa, especialment als Estats Units. En el Dia Nacional de les Patates Xips, milions de persones a tot el país gaudiran d'aquest aliment, així que per què no participar en la diversió de les patates fregides?

DEFINICIÓ: Les patates fregides angleses (de l'anglès estatunidenc, chips, o en anglès britànic, crisps), són rodanxes molt fines de patates fregides. Les xips tenen forma de disc o cercle pla, bàsicament la forma d'un tall longitudinal a la patata.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

En una conversa de patates...

- Ja no puc mes, és que això no ho entenc!
- No et posis brava, has de canviar el xip.

ELABORACIÓ

- 1 - Comenceu rentant, pelant, netejant i tallant les patates si pot ser amb una mandolina.
- 2 - Poseu una paella amb força oli a escalfar i quan el tingueu calent, fregiu-hi les patates fins que quedin daurades i cruixents.
- 3 - A mesura que es vagin fent, traieu les patates de l'oli i deixeu-les en un plat amb un paper absorbent per eliminar-ne l'excés de greix. Després col·loqueu-les en un bol per menjar-les.
- 4 - Saleu-les al vostre gust repartint-ne bé la sal.

RECEPTA PATATES XIPS

Ingredients:

- Patates
- Oli per fregir (preferiblement d'oliva)
- Sal



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

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

				
Taronja	Enclum	Bledes	Maduixes	Pèsols
				
Apl	Carbassa	Ceba	Porro	Pera groga
				
Coliflor	Pastanaga	Tomàquet	Plàtan	Kiwi
				
Mongeta tendra	Poma			

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 pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, 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

