

ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS - NOVEMBRE

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4
FESTIU	Espaguetis amb salsa de carbassa Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>	Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada <i>Llet i coca</i>
7	8	9	10
Crema de llenties vermelles Nuggets de bròquil* amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Sopa de peix amb pasta integral Ous durs amb patata al forn Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i llet</i>	Arròs amb bolets i tomàquet Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro Iogurt <i>Fruita i palets de pa integral</i>
14	15	16	17
Coliflor amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivía) Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Pèsols amb patata saltats amb all Tires de pollastre arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i llet</i>	Sopa d'au amb arròs Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Fruita i palets de pa integral</i>
21	22 JORNADA GASTRONÓMICA (ITÀLIA)	23	24
Crema de coliflor i carbassa Fideuà de marisc amb all i oli Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Pasta integral amb tomàquet i formatge Milanesa de porc amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Cigrons amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i llet</i>	Bròquil i patata Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol Natilla de vainilla <i>Fruita i palets de pa integral</i>
25	26	27	28
Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet Broqueta de gall dindi amb patates Fruita de temporada <i>Llet i coca</i>			
28	29	30	
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet Croquetes d'espinacs* amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Fruita i iogurt</i>	Bledes amb patata saltats amb all Bacallà amb samfaina-amanida Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Brou d'au amb pasta integral Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Cereals sense sucre i llet</i>	

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.



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.: 26.03850-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

petits canvis PER MENJAR MILLOR



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Ministeri de Salut
i Consumidors
i Seguretat Alimentària
i Seguretat Alimentària

061 Canalsat
canalsat.gencat.cat

canalsat.gencat.cat



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	Lenties	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 arrebossats 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 oleïc per fregir.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

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.



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



				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebre vermell	Pebre 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, etc.)

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 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.

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



La Vostra Cuina
C A T E R I N G