

MENÚ ABRIL AMB BERENARS

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

LES FRUITES I VERDURES

Verd, groc, vermell, lila... n'hi ha de tots els colors i ens mantenen sans i afegixen varietat, gust i textura a les nostres dietes. Una dieta monòtona no només és poc saludable per a nosaltres, també és poc saludable per al planeta perquè dona lloc a monocultius i a la pèrdua de biodiversitat. Per aquesta raó és molt important variar el consum entre fruites i verdures diferents.

L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir-ne almenys 400 g diaris per obtenir-ne els beneficis per a la salut i nutricionals.



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 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.

					1 Espaguetis amb tomàquet i formatge Trita a la francesa amb enciam i pastanaga logurt <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>
4	5	6	7	8	
Crema de pastanaga	Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro	Bledes amb patata saltats amb all	Sopa d'au amb pasta integral	
Salsitxes a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i olives	Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada <i>logurt amb fruita</i>	Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb coca</i>	logurt <i>Pa amb formatge i fruita</i>	
11	12	13	14	15	

FESTA

18	19	20	21	22
	Sopa de verdures amb quinoa i pasta	Arròs 3 delícies	Crema de porro i cigrons	Mongeta tendra, patata i pastanaga
FESTA	Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluc amb all i julivert-amanida d'enciam i pipes de carbassa	Estofat de porc amb xampinyons, patata, pastanaga, ceba, porro	Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Postre de Sant Jordi <i>Llet amb coca</i>
25	26	27	28	29
Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor i patata	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet	Trita amb formatge i amanida d'enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdures	Pizza casolana amb tomàquet, formatge i olives	Seitó arrebossat amb enciam i pastanaga
logurt <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	Fruita de temporada <i>Pa amb formatge i fruita</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb coca</i>









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.


La Vostra Cuina
C A T E R I N G

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

LES FRUITES I VERDURES

Els colors de les fruites i verdures solen estar vinculats als nutrients i fitoquímics que contenen (FAO, 2003).

	Púrpura/ blau	Propietats antioxidants que poden reduir els riscos de càncer, accidents cerebrovasculars i malalties cardíques.	Remolatxa, albergínia, mora, nabiu, raïm negre, pruna.
	Vermell	Ajuda a disminuir el risc de càncer i millora la salut cardiovascular.	Pebre vermell, rave, tomàquet, poma vermella, cirera, raïm vermella, síndria.
 	Taronja /groc	Conté carotenoides que ajuden la salut ocular.	Pastanaga, carbassa, carbassó, llimona, mango, meló, nectarina, taronja, papaia, préssec, pinya
	Marró/ blanc	Fitoquímics amb propietats antivirals i antibacterianes i potassi.	Coliflor, endívia, all, gingebre, porro, ceba, plàtan, pera
	Verd	Fitoquímics amb propietats anticancerígenes.	Espàrrec, mongeta tendra, col xinesa, bròquil, col, pebrot verd, cogombre, enciam, espinacs, poma verda, raïm verd, kiwi, llima

BENEFICIS DE MENJAR FRUITES I VERDURES

Creixement i desenvolupament dels nens: Les fruites i verdures són riques en vitamina A, calci, ferro i àcid fòlic, cosal que pot promoure la bona salut, enfortir el sistema immunològic de l'infant i ajudar a protegir contra malalties, tant ara com en el futur (Xin, 2016).



Una vida més llarga: Segons un gran estudi realitzat en 10 països europeus, les persones que consumeixen més fruites i verdures viuen més que les que no ho fan (Leenders et al., 2013).

Millora la immunitat: La ingesta adequada de fruites i verdures pot reduir la gravetat d'algunes malalties infeccioses. Encara que no us protegiran contra un virus com la COVID-19, la recuperació d'una malaltia infecciosa és millor quan es consumeix fruita i verdura que amb dietes baixes en aquest grup d'aliments (Chowdhury et al. 2020).

Menor risc de diabetis: Una revisió sistemàtica i una metaanàlisi va determinar que una major ingesta de verdures de fulla verda i fruites està associada amb una reducció significativa del risc de diabetis tipus 2. Per cada 0,2 porcions/dia d'ingesta de verdures hi va haver un 13% menys de risc de diabetis (Li et al., 2014).

Millor salut intestinal: Una dieta rica en fruites, verdures i altres aliments d'origen vegetal i amb alt contingut de fibra millora la flora intestinal i tendeix a augmentar els bacteris associats als compostos antiinflamatoris vinculats a un bon metabolisme. També s'ha demostrat que un major consum de fruites i verdures redueix la prevalença de la diverticulosi així com d'altres problemes digestius com els gasos, el restrenyiment i la diarrea (Klimenko et al., 2018, Maxner et al., 2020).

QUAN?

- Inclou, com a mínim, 5 racions al dia (3 de fruites i 2 d'hortalisses).
- Sempre que et vingui de gust!
- Les fruites són les millors postres. També pots prendre-les entre àpats, per esmorzar, a mig matí o per berenar. Qualsevol moment és bo!
- És convenient incloure hortalisses en els dos àpats principals: el dinar i el sopar. Però també es poden incorporar en entrepans i altres menjars com l'esmorzar o el berenar. Has provat l'entrepà d'albergínia i pebrot escalivat? I el de rodanxes de tomàquet amb ruca?

COM?

- S'ha de consumir habitualment sencera o a trossos, no en forma de suc (Encara que sigui natural).
- També es pot menjar fruita dessecada i deshidratada: panses, orellanes, figues i prunes seques, etc.
- Si es renten bé, no cal pelar les fruites. Les hortalisses, sobretot si es consumeixen crues, també s'han de rentar acuradament.
- Es poden anar alternant les preparacions d'hortalisses crues (amanida, gaspatxo, etc.) amb les cuites (bullida, al vapor, saltades, al forn, al microones, en cremes i purés, etc.).

EN ELS NOSTRES MENÚS DESTAQUEM:

- Presència de pasta i arròs integral
- Arròs integral del Delta de l'Ebre (proximitat)
- Pa integral a elecció del centre.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Oferim als centres la possibilitat de triar el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge per amanir.

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 fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses



**JA ARRIBA ABRIL
CARREGAT DE FRUITES I
VERDURES PER CONÈIXER!**

I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Fruita de temporada amb un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita



Pebrot verd



Plàtan



Carbassa



Poma



Pera groga



Enciam



Pèsols



Mongeta tendra



Maduixes



Ceba



Porro



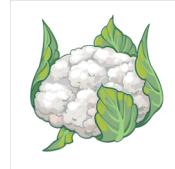
Pastanaga



Tomàquet



Bledes



Coliflor



Api



Taronja

I PER SOPAR:



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR:
Cereals, patata o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o patata
Carn	Peix, ou o llegums
Peix	Carn magra, ou o llegums
Ou	Peix, carn magra o llegums
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita
Llegums	Peix, ou o carn magra

