

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BEU AIGUA!

L'aigua és una beguda i també està present en molts aliments (fruites, hortalisses, llet...) i en moltes altres begudes. Seguir una alimentació saludable rica en aquests aliments i beure aigua és la millor manera de mantenir l'organisme en un bon estat d'hidratació.

Recordeu que l'aigua no aporta calories i, per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.

La fórmula de l'aigua és, com tothom sap, H_2O ; però també conté elements, partícules i compostos que va incorporant durant el recorregut des del lloc d'origen fins a l'aixeta (per exemple, sals minerals) o que s'hi han afegit per a la potabilització (per exemple, clor). Els processos de potabilització permeten garantir que l'aigua sigui apta per al consum.

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 $\geq 65^{\circ}C$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}C$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

*Mandonguilles de cigrons i pollastre

**Totes les croquetes d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat de bacallà

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

1	2	3
Coliflor i patata	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Minestra de verdura (sense patata)
Estofat de vedella amb xampinyons	Pollastre arrebossat amb enciam i pipes de carbassa	Fideuà de marisc amb all i oli
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10
Mongetes seques estofades	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Carbassa i patata al forn
Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles de llegums* a la jardinera	Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15
Mongeta tendra, patata i pastanaga	Llenties estofades amb verdures	Llaços al pesto (pinyons i alfàbrega)
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22
FESTA	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema de carbassó
	Salmó al forn amb amanida	Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i llavors de gira-sol
	Iogurt	Fruita de temporada
27	28	23
Trinxat de carbassa	Crema de llenties vermelles amb patata i pastanaga	Arròs amb xampinyons i tomàquet
Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives	Croquetes d'espínacs** amb enciam i blat de moro	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



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.

RECOMANACIONS DE CONSUM D' AIGUA

QUANTA?

- Les necessitats d'aigua de l'organisme es cobreixen a partir de la ingesta d'aliments (que també contenen aigua, sobretot les fruites, hortalisses i diversos aliments, com els productes lactis, la carn i el peix, el pa, la pasta, els llegums cuits, etc.) i també de diferents begudes. De totes les begudes, l'aigua és, sens dubte, la més recomanable.
- En adults sans, es cobreixen les necessitats d'aigua bevent-ne la quantitat que indica la sensació de set. En la infància o la vellesa, quan es pateixen algunes malalties, es practica exercici físic o les temperatures ambientals són altes, cal prestar-hi més atenció i garantir una ingesta adequada, i cal oferir-ne sovint, garantir-ne una disponibilitat fàcil i en alguns casos programar-ne la ingesta.

QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant durant els àpats com entre àpats.
- L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres ni edulcorants ni alcohol.
- En casos de pràctica d'esports de llarga durada (més d'una hora) i en condicions ambientals extremes (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

COM?

- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un gust que no és del vostre grat, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la nevera, afegint-hi unes gotes o rodanxes de llimona o de cogombre o bé alguna planta aromàtica com la menta. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és mineral com de mineralització débil, d'origen volcànic, etc.) no vol dir que sigui més saludable.

PER A QUI?

- L'aigua és la millor beguda en qualsevol etapa del cicle vital i en qualsevol estat fisiològic (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).
- També és l'opció més econòmica, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.

Font: Petits canvis per menjar millor. La guia, editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2018

DESTAQUEM EN ELS NOSTRES MENÚS:

1. Presència de pasta i arròs integral ecològic en els nostres menús.
2. Pa integral diari.
3. Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics, arròs).
4. El seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
5. Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
6. Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella (vedella, porc) o carn processada a la setmana.
7. Tot el peix és de pesca sostenible.
8. Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
9. Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
10. Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
11. Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G



Comencem el mes de febrer i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?

			
Carbassa	Enciam	Bledes	Carxofa
			
Coliflor	Porro	Espinacs	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Col	Plàtan
			
Ceba	Mongeta tendra	Poma	Kiwi

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*.

*Fruit 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
Fruit fresca	Fruit fresca
Altres	Fruit fresca

