

SETEMBRE 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

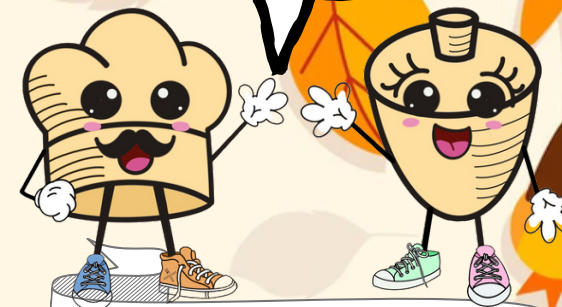
26

27

28

29

Benvinguts a aquest nou curs!!! Pels quals no ens coneixen, nosaltres som Gourmet i Sibarita. Ens encanta celebrar coses, per què no les celebrem junts??



GASTRONOMIC DAY

DIMARTS 12: TOTS ELS NUGUETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE. A ELECCIÓ DEL CENTRE

LEMON DAY!



• 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.

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 30: DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA

El Dia Mundial de la Llimona se celebra el 30 de setembre i té com a objectiu posar en valor la cadena global d'aquest cítric. Argentina és el país capdavanter en producció de llimones.

DEFINICIÓ: Fruit cítric comestible del llimoner, de color groc i de forma ovalada, que té un gust molt àcid i és molt aromàtic.

PROPIETATS DE LA LLIMONA

Calma la set i fa baixar la febre.
Refresca l'organisme.
Serveix per prevenir la formació de pedres als ronyons.
Té alt contingut en vitamina C.
Inhibeix el desenvolupament de tumors de pulmó i de pell.
Conté quasi 30 antioxidants.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

Si la vida et dona llimones, fes llimonada! segueix endavant amb el que t'ha tocat i, si pot ser, treu-hi tot el suc possible.

ACUDIT:

En una manifestació de llimones..
-"Companys, lluitem perquè no ens exprimeixin!"

UNA RECEPTE AMB LLIMONA

Pollastre amb llimona

















Ingredients:

- Cuixes de pollastre
- 3 cullerades de mantega o margarina fosa (opcional)
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades d'orenga seca
- 1 culleradeta de pebre vermell fumat
- 4 grans d'all triturrats
- 2 cullerades de llimona
- Sal i pebre
- 1 llimona tallada a rodanxes
- Elaboració: Poseu-ho tot al forn a 180 °C. Es pot servir amb arròs, puré de patata, amanida, patates rostides...





RECOMANEM...

			
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell
			
Carbassó	Porro	Meló	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Ràim	Plàtan
			
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Pruna

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

I a l'hora de l'esbarjo?

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

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 pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.



Per sopar:

