

ABRIL 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 **FESTA**
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Peix blanc al forn amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

2 **Dia de la gelatina**
Arròs a la cassola amb verdures
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Gelatina

3 Espaguetis amb salsa de carbassa
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

4 Llenties estofades amb verdures
Peix fresc arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

5 Crema d'espàrrecs verds
Llom al forn amb patates
Fruita de temporada

15 Llaços amb pesto (alfabrega i piyhons)
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives
Fruita de temporada

16 Crema d'espinaçs amb formatge
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

17 **Dia del plàtan**
Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Estofat de vedella
Plàtan

18 Mongetes seques estofades
Croquetes d'espinaçs* amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

19 Bròquil amb patata
Gall dindi estofat amb verdures
logurt

22 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

23 **Sant Jordi**
Macarrons amb tomàquet i formatge
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Postre de Sant Jordi

24 **Dia del salmorejo**
Crema de pastanaga
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro (Tastet de salmorejo)
Fruita de temporada

25 Arròs 3 delícies
Peix fresc al forn amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita de temporada

26 Coliflor amb patata
Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
Fruita de temporada

29 Crema de carbassó
Ous durs amb patates al forn
Fruita de temporada

30 Bledes amb patata saltats amb all
Escalopa de llom amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

1

2

3

ÍNDIA



Jornada gastronòmica: Índia
12 Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre amb curri i patates
Fruita de temporada

*DIJOUS 11: TOTS LES NUGGETS DE BRÒQUIL O MEITAT DE BRÒQUIL I MEITAT DE POLLASTRE A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIJOUS 18: TOTES LES CROQUETES D'ESPINAÇS O MEITAT D'ESPINAÇS I MEITAT DE BACALLÀ, A ELECCIÓ DEL CENTRE.

*DIVENDRES 26: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

- Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.

- 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 se'libren.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.0380-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina

C A E R I N G

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.0380-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

DIA 2 DIA MUNDIAL DE LA GELATINA

Pràcticament tots els aliments tenen un dia destacat al calendari i la gelatina no podia ser menys. Cada 2 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Gelatina.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

- Per què deu tremolar la gelatina?
- Deu ser que sap el que l'espera?

- Què li diu la cullera a la gelatina?
- No tremolis, covarda!

RECEPTA GELATINA

Ingredients

- Un sobre de gelatina del sabor que vulguis
- 1 tassa d'aigua
- 1/2 tassa de sucre



ELABORACIÓ

- Poseu l'aigua a bullir i quan arribi al punt d'ebullició la retireu del foc i hi afegiu el sucre. Removeu fins que quedi ben dissolt.
- Afegiu-hi el sobre de gelatina amb el sabor que hàgiu triat i continueu remonent fins que estigui integrat.
- Aboqueu-ne el contingut en els motlles de gelatina o en els recipients que hàgiu triat per a la presentació.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

DIA 17 DIA DEL PLÀTAN

Tots els tercers dimecres d'abril se celebra el Dia Internacional del Plàtan. Se celebra perquè prenguem consciència que és una fruita en perill de desaparició i que necessitem que s'adoptin totes les estratègies necessàries per cuidar-la i continuar aprofitant-ne els beneficis nutricionals.

DEFINICIÓ: Fruit comestible que té forma allargada, és de color clar i té la pell llisa i groga.

UNA FRASE FETA O ACUDIT

Que li diu un plàtan groc a un plàtan verd?
—Madura!

RECEPTA BATUT DE PLÀTAN

Ingredients:

- 2 plàtans madurs
- 300 ml. de llet semidesnatada
- 1-2 cullerades petites de canyella



ELABORACIÓ

- Trossegeu el plàtan, poseu-lo en un recipient i congeleu-lo unes dues hores o tota la nit.
- Poseu el plàtan, la llet i la canyella en el got de la batedora i bateu-lo fins que no en quedin grumolls.
- Aboqueu el batut de plàtan en un got.
- Podeu empolvorar-lo amb una mica més de canyella.
- Podeu incorporar-hi altres fruites que us agradin.
- Serviu-lo ben fresquet.



La Vostra Cuina

C A T E R I N G



Ja arriba **ABRIL**
carregat de fruites i
verdures per gaudir
dels nostres àpats.



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*.

***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

Bledes	Carbassa	Enciam	Api	
Ceba	Coliflor	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Plàtan	Pebrot verd
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera groga

