

OCTUBRE 2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

30

1 Crema de carbassó
Trita de patata i amanida d'enciam i blat de moro
logurt



2 Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc al forn amb all i julivert amb verdures
Fruita de temporada



3 Mongetes seques estofades
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives
Fruita de temporada

4 Coliflor amb patata
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida
Fruita de temporada

Necessitem agafar la bici, però se'ns ha punxat 1 roda!



Ens ajudes a trobar una nova roda?

7 Crema d'espinacs amb formatge
Filet de lluç arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

PEIX

8 Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

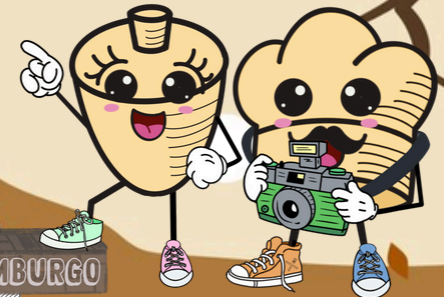
GASTRONOMIC DAY
9 Caldo de verdures amb pasta (bouneschlupp)
Salsitxes a la planxa amb pa (thüringer)
Prunes (plum)



10 Pasta integral amb salsa de carbassa
Pollastre al curri amb daus de poma i amanida
logurt



11 Lenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



LUXEMBURGO

LUXEMBURG

14 Paella de verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

15 Crema de pastanaga
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada



16 Pèsols amb patata
Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada

17 Cigrons estofats amb verdures
Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

18 Espaguetis amb tomàquet i formatge
Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol
logurt

21 Crema de verdures de temporada
Ous durs amb beixamel i amanida
logurt

22 Arròs integral amb salsa de tomàquet
Escalopa de llom amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



23 -Pasta amb salsa a elecció-
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

24 Broquil amb patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada



25 Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

28 Arròs a la cassola amb carn i xampinyons
Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

29 Lenties estofades amb verdures
Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



PASTA
30 Llaços amb pesto
Remenat d'ou amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

CASTANYADA
31 Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i patates
Postres de Castanyada



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.: 26.12437-B.
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 771 20 00
www.vostracuina.com


La Vostra Cuina
CATERING

Gastronomic day

viatge a Luxemburg



EL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN LUXEMBURG, PAÍS QUE ES TROBA ENTRE Alemanya Bèlgica I FRANÇA

Gourmet saps que Luxemburg és un dels països més petits d'Europa?!



Sí, és el seté país més petit i te una superfície de 2.586 km²



CASAMATAS DE BOCK PÉTRUSSE



MARIENDOUM



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat



BARRI HISTÒRIC EL GRUND

A Luxemburg són trilingües, parlen Luxemburgués, alemany i francès



L'animal nacional de Luxemburg és... El Reietó



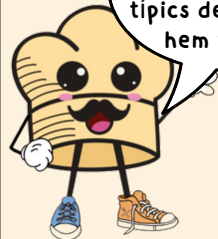
BOUNESCHLUPP



THÜRINGER



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat



ZWETSCHGENKUCHEN

El ciclisme és l'esport nacional!



Aquest dia té lloc el 16 d'octubre de cada any. No és només una celebració gastronòmica. És una data que ens recorda la importància de tenir una alimentació saludable i equilibrada i ens consciència sobre els desafiaments globals relacionats amb la fam i la desnutrició.

PER QUÈ SE CELEBRA EL 16 D'OCTUBRE?

L'elecció d'aquesta data no és aleatòria. Correspon al dia en què es va fundar l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) el 1945. La FAO, amb la seva missió d'erradicar la fam i garantir l'accés a aliments de qualitat per a tots, ha estat la principal promotora d'aquesta celebració des de 1979.

LA REALITAT ALIMENTÀRIA ACTUAL: DADES REVELADORES

Excés i manca:

Encara que sembli increïble, cada any es produeix el doble d'aliments necessaris per satisfer la població mundial. No obstant això, prop de 793 milions de persones encara passen fam.

Agricultura i gènere:

Als països en desenvolupament, les dones dediquen la major part del seu temps a l'agricultura. Des de la sembra fins a la recol·lecció, la seva contribució és essencial per a l'alimentació de la població rural.

Desafiaments per als agricultors:

Les regulacions internacionals presenten reptes per als agricultors tradicionals. Molts s'enfronten a dificultats per sembrar i vendre a causa de criteris estrictes sobre les llavors.

Biodiversitat en declivi:

De les 8.000 a 10.000 espècies que hem utilitzat per a la nostra alimentació al llarg de la història, avui només se'n produeixen i distribueixen comercialment 150. I un sorprenent 60% de les nostres calories prové de tot just quatre espècies: blat, blat de moro, arròs i patates.



DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓ

OBJECTIUS PRINCIPALS DE LA CELEBRACIÓ:

Participació activa:

Es busca involucrar les comunitats rurals, especialment les dones i grups menys privilegiats, en decisions que afecten directament les seves vides i el seu accés a aliments.

Consciència global:

Un dels principals reptes és augmentar la consciència sobre la fam i la desnutrició en el món. És vital entendre la magnitud del problema per poder enfrontar-s'hi.

Transferència de tecnologia:

Promoure la innovació i compartir tecnologies amb països en desenvolupament pot provocar una diferència en la productivitat i sostenibilitat dels seus sistemes alimentaris.

Solidaritat:

Fomentar un sentit d'unitat i col·laboració internacional. La lluita contra la fam i la pobresa és un esforç conjunt, i cada petit acte compta.

"NO DEIXAR A NINGÚ ENRERE"

Aquest lema reitera el compromís global d'assegurar-se que ningú quedi exclòs dels esforços per erradicar la fam. Reflecteix la urgència d'abordar les desigualtats en l'accés als aliments i de treballar junts per garantir que totes les persones, independentment del seu origen o situació, tinguin dret a una alimentació adequada.



La Vostra Cuina
C A T E R I N G



RECOMANEM...



Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?

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?

- 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.)
- 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.

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



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carbassó



Carbassa



Meló



Pera groga



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Espinacs



Moniato

