

2025-2026

# EL PETIT ROURE

## ABRIL



Cerca i troba:  
7 papallones!



Mira bé per tots  
els racons!

6



7



Lenties estofades  
amb verdures  
.....  
Croquetes de bacallà  
amb enciam i pastanaga  
logurt natural



8

Macarrons integrals  
amb tomàquet i  
formatge  
.....  
Trita a la francesa amb  
enciam i olives  
.....  
Fruita de temporada



9

Crema de mongetes  
seques eco i carbassa  
.....  
Filet de lluç amb patata  
al forn  
.....  
Fruita de temporada



10

Coliflor amb patata  
.....  
Hamburguesa de vedella i  
porc a la planxa amb  
enciam i tomàquet  
.....  
Fruita de temporada

13



Pasta integral amb  
tomàquet  
.....  
Rap arrebossat amb  
enciam i tomàquet  
.....  
Fruita de temporada



14

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



15

Mongeta tendra, patata  
i pastanaga  
.....  
Bacallà amb samfaina i  
amanida d'enciam i  
tomàquet  
.....  
logurt natural



16

Cigrons eco estofats  
amb verdures  
.....  
Estofat de vedella amb  
xampinyons  
.....  
Fruita de temporada



17

Arròs amb tomàquet  
.....  
Pollastre al forn amb  
salsa de taronja amb  
enciam i pastanaga  
.....  
Fruita de temporada

20

Lenties estofades amb  
verdures  
.....  
Trita a la francesa amb  
enciam i olives  
.....  
Fruita de temporada

21

Arròs integral amb  
salsa de tomàquet  
.....  
Salmó al forn amb all i  
julivert, amb enciam i  
pastanaga  
.....  
Fruita de temporada



22

Bròquil amb patata  
.....  
Estofat de gall dindi amb  
verdúretes  
.....  
Fruita de temporada



23

Sopa de lletres  
.....  
Llibrets de llom amb  
amanida d'enciam i  
tomàquet  
.....  
Natilles de vainilla i  
carquinyols

SANT JORDI

24

Pèsols i patata  
saltats amb ceba  
.....  
Pit de pollastre amb  
salsa i amanida d'enciam  
i olives  
.....  
Fruita de temporada



27

Crema de carbassó  
.....  
Ous durs amb patata i  
tomàquet al forn  
.....  
Fruita de temporada



28

Pasta amb salsa a  
elecció  
.....  
Filet de lluç amb patata  
al forn  
.....  
Fruita de temporada



29

Sopa de peix amb  
arròs integral  
.....  
Pollastre arrebossat amb  
enciam i pastanaga  
logurt natural



30

Trinxat de col i patata  
.....  
Botifarra de porc a la  
planxa amb enciam i  
olives negres  
.....  
Fruita de temporada



1



• 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  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . 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.: 93 721.20.00  
www.vostracuina.com



# La Vostra Cuina

CATERING

# ABRIL

## QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

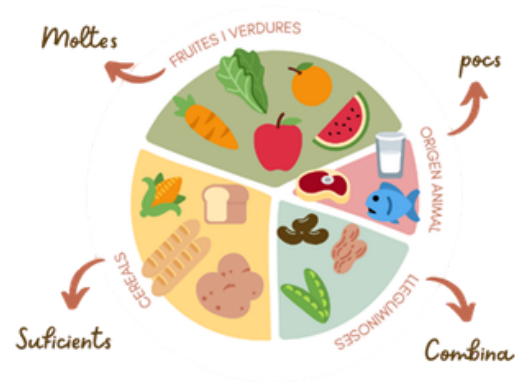
L'alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.

Els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i lactis i, per beure, aigua.

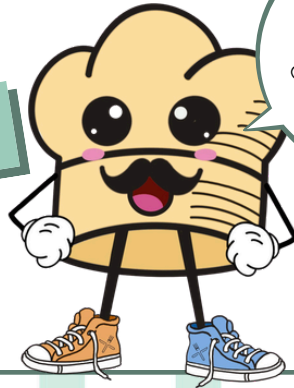
UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE ÉS  
ESSENCIAL PER A LA SALUT I EL BENESTAR  
EN TOTES LES ETAPES DE LA VIDA



## Plat saludable



És molt recomanable que nens i nenes puguin consumir productes frescos, locals i mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, pa i pasta preferentment integrals, arròs, llegums, fruits secs (fins als 4-5 anys en pols o crema) i oli d'oliva, la qual cosa suposa la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes, fibra, vitamines i minerals, sense una excessiva aportació de greixos de mala qualitat.





















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

### \*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.

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

## 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\*.

## 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