

2025-2026

EL PETIT ROURE NOVEMBRE



PASSEIG PER LA
NATURESA

Hi ha molts
esquirols!
Ajuda'ns a trobar 6
esquirols



3

FESTA



4



Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i olives
logurt natural

5



Cigrons eco estofats
amb verdures
Nuggets de bròquil amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Espirals amb tomàquet
i formatge
Trita a la francesa o
remenat d'ou i amanida
d'enciam i olives
Fruita de temporada

7

Pèsols amb patata
Pit de pollastre a la
planxa amb salsa i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

10

Arròs 2 delícies (pèsols,
pastanaga)

Botifarra a la planxa amb
mongetes seques

Fruita de temporada

11

Llenties estofades amb
verdures

Bacallà amb samfaina i
enciam i pastanaga

Fruita de temporada

12

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge

Pernillets de pollastre al
forn amb enciam i olives

Fruita de temporada

13

Crema de carbassa i
mongetes seques

Trita de carbassó amb
amanida d'enciam i
tomàquet

logurt natural

14

Mongeta tendra, patata
i pastanaga

Salmó al forn amb
enciam i olives

Fruita de temporada

17

Paella de verdures

Trita a la francesa o
remenat d'ou i amanida
d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

18

Crema de carbassó

Filet de lluç amb patates
al forn

Fruita de temporada

19

Bròquil i patata

Gall dindi estofat amb
pastanaga, pèsols i
xampinyons

Fruita de temporada

20

Caldo de pollastre amb
pasta

Llom a la planxa amb
salsa i amanida

logurt natural

21

Cigrons i patata amb oli
d'oliva

Pit de pollastre
arrebossat amb enciam i
tomàquet

Fruita de temporada

24

Pasta integral amb
salsa a elecció

Ous durs amb tomàquet
i amanida d'enciam i
pastanaga

Fruita de temporada

25

Crema de pastanaga

Salmó al forn amb
enciam i olives

logurt natural

26

Arròs integral amb
salsa de tomàquet

Pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

Fruita de temporada

27

Mongetes seques eco
estofades

Broqueta d'au amb
patates

Fruita de temporada

28

Mongeta tendra, patata
i pastanaga

Escalopa de llom amb
enciam i tomàquet

Fruita de temporada

• 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. 93 721.20.00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

NOVEMBRE

ELS CEREALS INTEGRALS

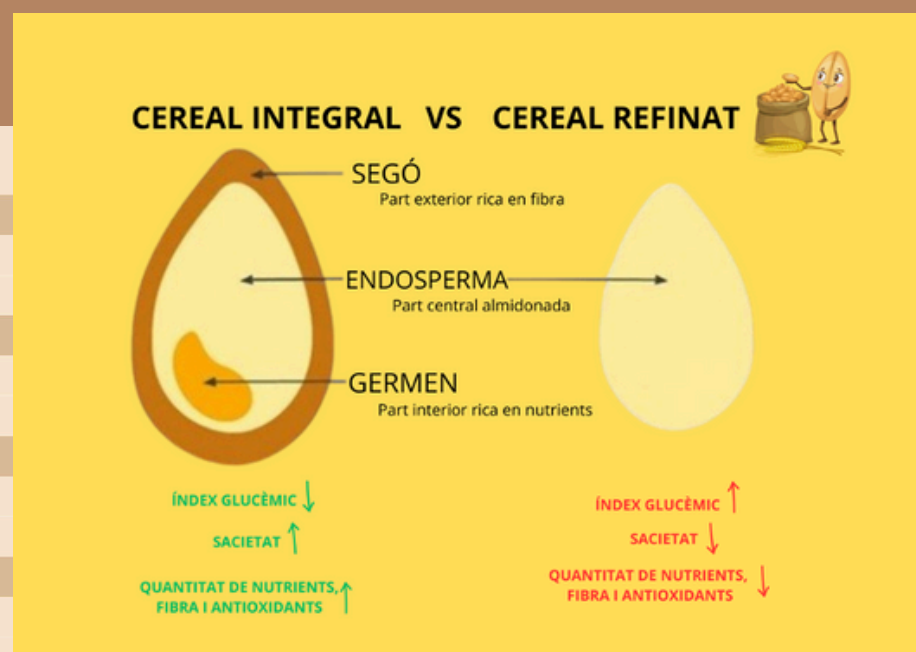
I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

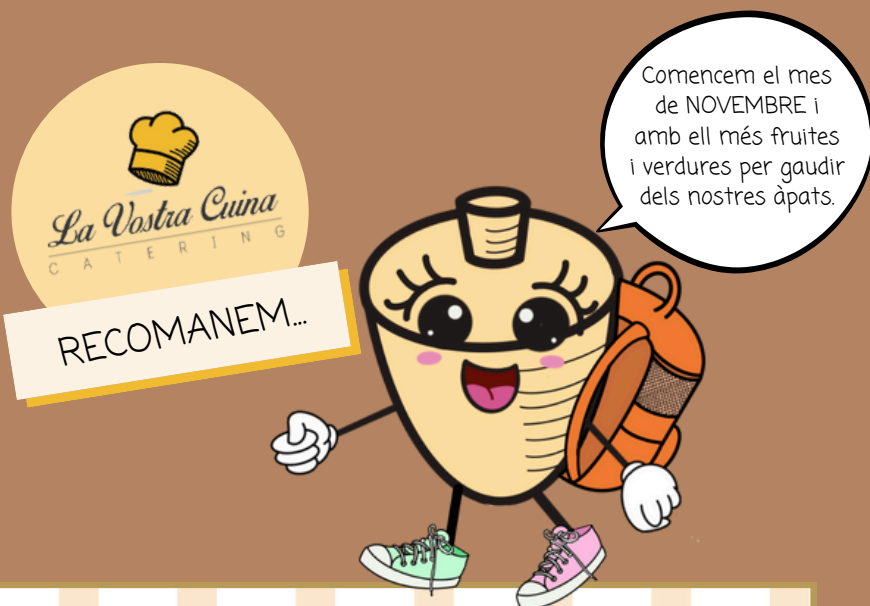
Els beneficis de menjar aliments integrals:

- Milloren el trànsit intestinal i prevenen el restrenyiment, perquè acceleren el procés d'evacuació.
- Augmenten la sensació de sacietat; per tant, prevenen el sobrepès i l'obesitat. Contenen menys calories en la mateixa quantitat d'aliment.
- Prevenen la hipercolesterolèmia; la fibra afavoreix que s'absorbeixi menys colesterol a la sang.

RECOMANACIONS:

És important incloure cereals integrals a cada àpat tot i que també hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.)





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.

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carxofa	Carbassa	Ceba	Porro	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Espinacs	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Patata	Moniato

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, etc.)

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 fruita, 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