2026 - 2027

EL PETIT ROURE SETEMBRE

CATALUNYA

Bon profit!

Descobrim els sabors de Catalunya

Repte del mes: troba 3 Quimet en el menú

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 VACANCES	**8** Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada INTEGRAL	**9** Llenties estofades amb verdures Filet de lluç amb patates al forn Fruita de temporada	**10** Pasta integral amb tomàquet Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada INTEGRAL	**11** FESTA
14 Crema de carbassa i mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Iogurt natural	**15** Espirals amb tomàquet i formatge Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**16** Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina i amanida Fruita de temporada	**17** Paella de verdures Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**18** Bròquil eco i patata Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada ECO
21 Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	**22** Mongeta tendra eco, patata i pastanaga Filet de lluç amb patates al forn Fruita de temporada ECO	**23** Mongetes seques estofades Llom al forn amb salsa de poma Iogurt natural	**24** Amanida de pasta amb salsa rosa Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	**25** Arròs integral amb xampinyons i tomàquet Tacs de rap arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada INTEGRAL
28 Coliflor amb patata Salmó al forn amb enciam i pastanaga Iogurt natural PEIX BLAU	**29** Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada INTEGRAL	**30** Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida Fruita de temporada		

PLATS TRADICIONALS

Botifarra

Bacallà amb samfaina

Mongetes seques

- 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 ≥ 63ºC. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
- Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8ºC. 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. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina CATERING

SETEMBRE

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025
PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Menjar fresc, local i de temporada
- Més producte ECOLÒGIC
- Menys processats, fregits i precuinats
- Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, amanides i proteïnes vegetals)

REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS

FREQÜÈNCIA SETMANAL

PRIMERS PLATS

Hortalisses: 1-2 racions

Llegums: 1-2 racions

Arròs: 1 ració

Pasta: 1 ració

SEGONS PLATS

Peix: 1-3 racions

Ous: 1-2 racions

Carn: 1-3 racions

Fregit: 1 ració màx.

Proteïna Vegetal: 1-5 racions

POSTRES I PA

Fruites: 4-5 racions

Lacti natural: 1 ració

Pa integral: 2 racions

GUARNICIONS

Amanida: 3-4 racions

Altres: 1-2 racions

FREQÜÈNCIA MENSUAL

Derivats carnis: Max 2 racions
Cereals integrals: 2-4 racions
Precuinats: 1 ració
Ecològics: 2 plats principals

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amaniments: OOVE* o OOV**
- Cuina/fregit: OO*** o OG**** alt oleic

*Oli d'oliva verge extra
**Oli d'oliva verge
***Oli d'oliva
****Oli de gira-sol

Aigua com a única beguda

La Vostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...

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.).
- 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