2026 - 2027

OCTUBRE

FRANÇA

Bon appètit !

Descobrim els sabors de França

Repte del mes: troba 5 Amelie en el menú

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs integral amb salsa de tomàquet (INTEGRAL) Calamars frescos a la romana fets pels nostres cuiners amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Crema de carbassó Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
5 Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	**6** Llenties estofades amb verdures Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**7** Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja) Truita de carbassó amb enciam i olives Iogurt natural	**8** Crema de verdures de temporada amb crostons Filet de lluç al forn amb all, julivert i patata panadera Fruita de temporada	**9** Espaguetis integrals amb salsa de carbassa (INTEGRAL) Pollastre amb curri amb daus de poma i amanida Fruita de temporada
12 FESTA	**13** Arròs integral amb salsa de tomàquet (INTEGRAL) Ous durs amb tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	**14** Cigrons estofats amb verdures Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	**15** Coliflor eco amb patates (ECO) Estofat de vedella amb verduretes Fruita de temporada	**16** Pasta amb salsa a elecció o sopa de pasta Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol Fruita de temporada
19 Crema de pastanaga Truita de patata amb enciam i olives Iogurt natural	**20** Arròs amb verdures i tomàquet Llom a la planxa amb salsa de poma i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	**21** Bròquil eco amb patata (ECO) Wok de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	**22** Cigrons estofats amb espinacs Peix fresc amb samfaina Fruita de temporada	**23** Sopa amb pasta Pollastre amb salsa de moniato i patates Fruita de temporada
26 Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	**27** Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb all, julivert i patata panadera Fruita de temporada	**28** Arròs amb xampinyons i tomàquet Ous durs amb beixamel i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Crema de pastanaga, carbassa i moniato Pollastre amb castanyes i patates Iogurt natural	**30** FESTA

PLATS TRADICIONALS

Vichissoise (Crema de carbassó)

Omelette (Truita francesa)

Ratatouille (Samfaina)

- 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 ≥ 63°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
- Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°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.: 26-03850/B.
Av. Égara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina CATERING

OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

16 d'octubre de 2026

Estimades famílies,
Amb motiu del Dia Mundial de l'Alimentació, us compartim quatre consells per promoure una alimentació saludable, sostenible i segura a casa i en família. Petits canvis en els nostres hàbits que poden tenir un gran impacte en la nostra salut i en la del nostre planeta.

TRIAR ALIMENTS LOCALS I DE TEMPORADA

Sempre que sigui possible, consumiu verdures i fruites fresques i de temporada cada dia, i busqueu maneres d'incorporar més llegums, fruits secs i cereals integrals a la vostra dieta.
Els llegums i els fruits secs són excel·lents fonts de proteïnes d'origen vegetal. A més, aquests aliments són més respectuosos amb el nostre planeta, ja que per cultivar-los es necessita menys aigua i poden millorar la fertilitat del sòl.

ADOPTAR HÀBITS SALUDABLES

Promoveu les dietes saludables entre amics i familiars, adoptant hàbits alimentaris nutritius i animant els altres a fer el mateix.
En prioritzar les opcions saludables i sensibilitzar l'entorn, contribuïu al benestar de les persones i a la millora general de la salut pública.

PRACTICAR LA INNOCUÏTAT ALIMENTÀRIA

En comprar o emmagatzemar aliments, assegureu-vos de mantenir la carn fresca, les aus i el marisc lluny d'altres aliments per evitar la contaminació encreuada.

Adquiriu l'hàbit de rentar-vos bé les mans amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment, i cuineu-los correctament per eliminar patògens presents en els aliments crus.

REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Podeu demostrar respecte per la natura, els agricultors i els nostres sistemes agroalimentaris amb mesures senzilles:
✔ Planifiqueu els àpats amb antelació.
✔ Aprofiteu les restes amb receptes creatives per minimitzar el malbaratament.
✔ Feu compostatge de la matèria orgànica.

Junts podem construir un futur amb alimentació més sana i sostenible per a tothom.

La Vostra Cuina
CATERING

RECOMANEM...

Albergínia

Enciam

Bledes

Pebrot vermell

Pebrot verd

Carbassó

Carbassa

Meló

Pera groga

Mandarina

Coliflor

Pastanaga

Raïm

Plàtan

Kiwi

Tomàquet

Mongeta tendra

Poma

Espinacs

Moniato

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