

# NOVEMBRE

2024-2025

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A Mònaco hi ha molts conills. Has vist algun?



Troba 3 conills!

28

29

30

31



4



5

Arròs a la cassola  
Remenat d'ou amb amanida d'enciam i tomàquet  
logurt

6

Caldo de pollastre amb pasta  
Pit de pollastre a la planxa amb amanida  
Fruita de temporada

7

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives  
Fruita de temporada

8

Pèsols amb patata  
Peix fresc arrebossat amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

11

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)  
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa  
logurt

12

Crema de carbassa i mongetes seques  
Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

13

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge  
Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

14

Cigrons i patata amb oli d'oliva  
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

15

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Botifarra a la planxa amb enciam i olives  
Fruita de temporada

18

Lenties estofades amb verdures  
Remenat d'ou amb amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

19

Bròquil amb patata  
Mandonguilles de cigrons i pollastre a la jardinera  
Fruita de temporada

20

\*Pasta amb salsa a elecció\*  
Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga  
logurt

21

Arròs integral amb verdures i tomàquet  
Pollastre al forn amb enciam i llavors de girasol  
Fruita de temporada

22

Crema de pastanaga  
Estofat de vedella amb verdures  
Fruita de temporada

25

Espaguetis a la mònegasca (tallarines amb verdures i tomàquet)  
Bacallà amb salsa de tomàquet (stocafi) i amanida  
logurt

26

Crema de carbassó  
Trita de patata amb enciam i olives  
Fruita de temporada

27

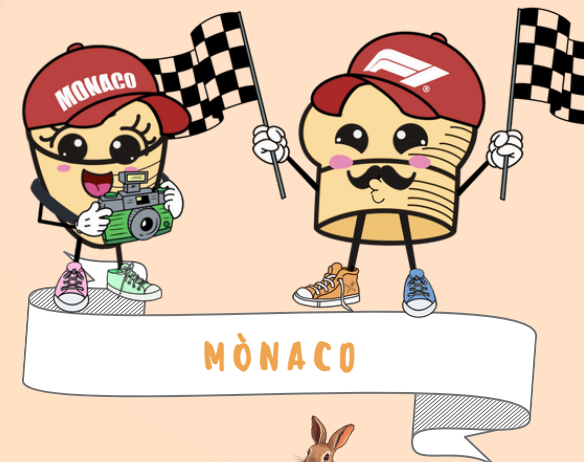
Paella de peix  
Hamburguesa de cigrons i pollastre amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

28

Mongetes seques estofades  
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives  
Fruita de temporada

29

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Estofat de porc amb xampinyons  
Fruita de temporada



MÒNACO

- 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

# Gastronomic day

## Viatge al Principat de Mònaco



EL GOURMET I LA SIBARITA VISITEN MÒNACO, PAÍS QUE ESTÀ UBICAT AL SUD DE FRANÇA

Mònaco és el segon país més petit després de la Ciutat del Vaticà

I té una superfície de només 2 km²



"PORT D'HERCULE"



CATEDRAL DE MÒNACO



Aquests són alguns dels llocs més turístics que hem visitat

Aquest casino surt a una pel·lícula de James Bond



CASINO DE MONTECARLO



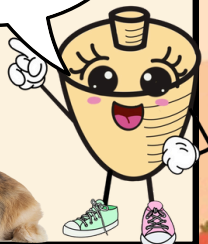
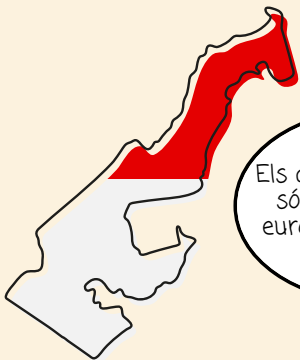
A Mònaco l'idioma oficial és el francès però també està el monegasc que és l'idioma nacional

très bien!

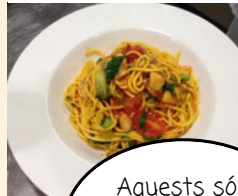
Bonjour, comment vas-tu ?



Els animals nacionals són l'erigó, el conill europeu i el ratolí de camp



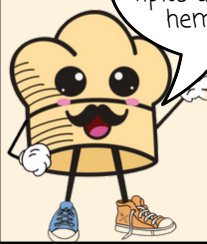
ESPAGUETI A LA MONAGUESCA



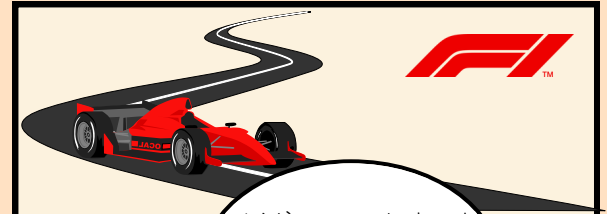
STOCAFI



Aquests són alguns dels plats típics del país que hem tastat

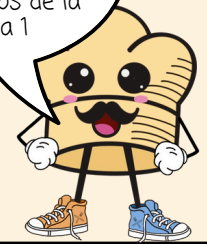
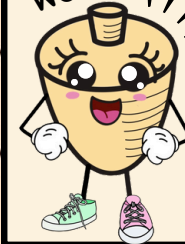


CRÊPE SUZETTE



WOW!

A Mònaco es troba el circuit de carreres de Montecarlo, un dels més famosos de la Fórmula 1



## L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA DURANT L'EDAT ESCOLAR

### QUÈ EN DIU L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT?

L'Organització Mundial de la Salut recomana que els menors de 17 anys realitzin, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física, de moderada a vigorosa. A més, s'haurien de dedicar, com a mínim, 3 dies a la setmana a fer activitats d'alta intensitat, d'enfortiment muscular i de millora de la massa òssia que incloguin grans grups musculars. Si un infant supera aquestes recomanacions, és bo que mantingui el nivell d'activitat física i que intenti combinar diversos tipus d'activitat física.



Comencem el mes de **NOVEMBRE** i amb ell més 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

## 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 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\*.

### \*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



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carxofa



Carbassa



Ceba



Porro



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Espinacs



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Espinacs



Poma



Patata



Moniato

