

2026 - 2027

OCTUBRE



FRANÇA

Bon appétit !

Descobrim els sabors de França

Repte del mes: troba 5 Amelie en el menú



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Salsitxes a la planxa amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6 Lenties 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
logurt natural

1 Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Calamars frescos a la
romana fets pels nostres
cuiners amb enciam i olives
Fruita de temporada

8 Crema de verdures de
temporada amb crostons
Filet de lluç al forn amb all,
julivert i patata panadera
Fruita de temporada

2 Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

9 Espaguetis integrals
amb salsa de carbassa
Pollastre amb curri amb
daus de poma i amanida
Fruita de temporada

12 **FESTA**

13 Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Truita a la francesa i
amanida d'enciam i
pastanaga
logurt natural

14 Cigrans estofats amb
verdures
Lluç arrebossat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

15 Coliflor eco amb
patates
Estofat de vedella amb
verdures
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
logurt natural

20 Arròs amb verdures i
tomàquet
Llorn a la planxa amb
salsa de poma i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

21 Bròquil eco amb patata
Wok de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada

22 Cigrans 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
Llorn arrebossat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

27 Lenties 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
logurt natural

30 **FESTA**

PLATS TRADICIONALS



Vichyssoise (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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$. 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.: 26-03850/B.
Av. Ègara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

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, consumeixi 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.



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



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.
- ✓ Aproveiteu les restes amb receptes creatives per minimitzar el malbaratament.
- ✓ Feu compostatge de la matèria orgànica.



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

*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

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'humus 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 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 pega de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.



Albergínia



Enciam



Bledes



Pebrot vermell



Pebrot verd



Carbassó



Carbassa



Meló



Pera groga



Mandarina



Coliflor



Pastanaga



Raïm



Plàtan



Kiwi



Tomàquet



Mongeta tendra



Poma



Espinacs



Moniato