

# ABRIL 2023-2024

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**1** **FESTA**

**2** **Dia de la gelatina**

Arròs amb tomàquet  
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada  
Gelatina

**3**

Llenties estofades amb verdures  
Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives  
Fruita de temporada

**4**

Espaguetis amb salsa de carbassa  
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

**5**

Crema d'espàrrecs verds  
Llom al forn amb patates  
Fruita de temporada

**8**

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Peix blanc enfarinat amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga ratllada  
Fruita de temporada

**9**

Cigrons estofats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

**10**

Fideuà de marisc amb allioli  
Salmó al forn amb amanida  
Fruita de temporada

**11**

Crema de carbassa i mongetes seques  
Ous durs amb patates al forn/Trita de patates amb amanida (a elecció)  
logurt

**Jornada gastronòmica: Índia**

**12**

Arròs amb verdures i tomàquet  
Pollastre amb curri i daus de poma amb patates  
Fruita de temporada

**15**

Llaços amb pesto (alfàbrega i piñons)  
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives  
Fruita de temporada

**16**

Crema d'espinacs amb formatge  
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

**Dia del plàtan**

**17**

Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat  
Rodó de vedella al forn amb salsa i amanida (a elecció)\*  
Plàtan

**18**

Crema de pastanaga  
Mongetes seques estofades  
Fruita de temporada

**19**

Bròquil amb patata  
Gall dindi estofat amb verdures  
logurt

**22**

Llenties estofades amb verdures  
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

**Sant Jordi**

**23**

Macarrons amb tomàquet i formatge  
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga  
Postre de Sant Jordi

**Dia del salmorejo**

**24**

Salmorejo  
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

**25**

Coliflor amb patata  
Mandonguilles de cigrons\* a la jardinera  
Fruita de temporada

**26** **FESTA**

**29**

Crema de carbassó  
Trita de patates amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

**30**

Bledes amb patata saltats amb all  
Escalopa de llom (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

**1**

**2**

**3**



\*DIMECRES 17: A ELECCIÓ DEL CENTRE SI ES VOL AMANIDA DE GUARNICIÓ O NO.

\*DIJOUS 25: MANDONGUILLES DE CIGRONS I POLLASTRE

- 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.
- La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.
- En compliment del Reialment 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 se'ls ofereix.

VOSTRA CUINA SL  
Reg. San.: 26.03850-B  
Av. Ègara, 50 (08192)  
Sant Quirze del Valles  
Tel. 93 721 20 00  
www.vostracuina.com



*La Vostra Cuina*  
C A T E R I N G

## DIA 2 DIA MUNDIAL DE LA GELATINA

Pràcticament tots els aliments tenen un dia destacat al calendari i la gelatina no podia ser menys. Cada 2 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Gelatina.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

- Per què deu tremolar la gelatina?
- Deu ser que sap el que l'espera?
  
- Què li diu la cullera a la gelatina?
- No tremolis, covarda!

## RECEPTE GELATINA

### Ingredients

- Un sobre de gelatina del sabor que vulguis
- 1 tassa d'aigua
- 1/2 tassa de sucre



### ELABORACIÓ

- Poseu l'aigua a bullir i quan arribi al punt d'ebullició la retireu del foc i hi afegiu el sucre. Removeu fins que quedi ben dissolt.
- Afegiu-hi el sobre de gelatina amb el sabor que hàgiu triat i continueu remonent fins que estigui integrat.
- Aboqueu-ne el contingut en els motlles de gelatina o en els recipients que hàgiu triat per a la presentació.



## DIA 17 DIA DEL PLÀTAN

Tots els tercers dimecres d'abril se celebra el Dia Internacional del Plàtan. Se celebra perquè prenguem consciència que és una fruita en perill de desaparició i que necessitem que s'adoptin totes les estratègies necessàries per cuidar-la i continuar aprofitant-ne els beneficis nutricionals.

**DEFINICIÓ:** Fruit comestible que té forma allargada, és de color clar i té la pell llisa i groga.

## UNA FRASE FETA O ACUDIT

Que li diu un plàtan groc a un plàtan verd?  
—Madural!

## RECEPTA BATUT DE PLÀTAN

Ingredients:

- 2 plàtans madurs
- 300 ml. de llet semidesnatada
- 1-2 cullerades petites de canyella

## ELABORACIÓ

- Trossegeu el plàtan, poseu-lo en un recipient i congeleu-lo unes dues hores o tota la nit.
- Poseu el plàtan, la llet i la canyella en el got de la batidora i bateu-lo fins que no en quedin grumolls.
- Aboqueu el batut de plàtan en un got.
- Podeu empolverar-lo amb una mica més de canyella.
- Podeu incorporar-hi altres fruites que us agradin.
- Serviu-lo ben fresquet.



RECOMANEM...

Ja arriba **ABRIL**  
carregat de fruites i  
verdures per gaudir  
dels nostres àpats.



Bledes	Carbassa	Enciam	Api	
Ceba	Coliflor	Tomàquet	Pèsols	
Taronja	Pastanaga	Porro	Plàtan	Pebrot verd
Maduixes	Mongeta tendra	Poma	Kiwi	Pera groga

## 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.)
- 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

