



MAIG



Cerca i troba:
4 tulipans !



4
Arròs integral amb
verdures i tomàquet
Trita a la francesa amb
formatge i enciam amb
pastanaga ratllada
logurt natural



5
Crema de carbassa i
mongetes seques
Filet de lluç amb patata
al forn
Fruita de temporada

6
Amanida de pasta
(tomàquet, blat de moro,
tonyina)
Mandonguilles a la
jardineria
Fruita de temporada

7
Amanida grega
Lenties estofades
amb verdures
Fruita de temporada



8
Amanida alemanya
Pit de pollastre a la planxa
amb salsa i amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada



11
12
Pasta integral amb
pesto (alfàbrega,
formatge i pinyons)
Salsitxes a la planxa
amb enciam i pastanaga
logurt natural



13
Ensaladilla russa
Estofat de gall dindi amb
xampinyons
Fruita de temporada



14
Mongeta seca eco
estofada amb verdures
Trita de carbassó amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada



15
DIA SENSE GLUTEN
Arròs integral amb
tomàquet
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de temporada



18
Pasta amb salsa a
elecció
Filet de lluç amb patata
al forn
Fruita de temporada



19
Arròs amb xampinyons
i tomàquet triturat
Llom al forn amb salsa i
amanida
Fruita de temporada

20
Amanida de patata,
olives, tomàquet i blat
de moro
Pit de pollastre
arrebossat amb enciam i
blat de moro
Fruita de temporada



21
Cigrons eco estofats
amb espinacs
Trita a la francesa amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada



22
Mongeta tendra,
patata i pastanaga
Salmó amb all i julivert
al forn i amanida
d'enciam i olives
logurt natural

25
Lenties estofades amb
verdures
Trita de patata amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada



26
Coliflor amb patata
Rap arrebossat amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27
Gaspaxo / Crema de
pastanaga (a elecció)
Broquetes de pollastre
amb patates
Fruita de temporada



28
Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de
soja)
Estofat de vedella amb
verdures
Fruita de temporada



29
Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Pollastre amb curri, daus
de poma i amanida
logurt natural



• 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 $\geq 65^{\circ}\text{C}$. 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.vestracuina.com



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

MAIG

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)
- 45% fruites i hortalisses de temporada

DES D'ON PARTIM? ESTUDI ALADINO 2023:

Investigació realitzada a Espanya sobre l'alimentació i el pes dels nens en edat escolar

- 76,2% No consumeixen ni verdura ni hortalisses diàriament
- 54,7% No consumeixen fruita diàriament
- 83,4% No consumeixen llegums de manera setmanal

+ de 3 vegades per setmana:

- 26,8% Prenen snacks carregats de sucres refinats
- 9,0% Prenen batuts
- 5,3% Prenen snacks salats

- El 36,1% és la prevalença total d'excés de pes en escolars (sobrepès 20,2% i obesitat 15,9%)
- 1 de cada 3 escolars presenten excés de pes
- OMS: "Els nens amb sobrepès o obesitat tendeixen a continuar sent obesos a l'edat adulta"

REIAL DECRET 315/2025
5% PRODUCTE ECOLÒGIC
45% PRODUCTE DE
PROXIMITAT



ART. 9 - REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS

FREQÜÈNCIA SETMANAL

1 PRIMERS PLATS

- Hortalisses: 1-2 racions
- Llegums: 1-2 racions
- Arròs: 1 ració
- Pasta: 1 ració



2 SEGONS PLATS

- Peix: 1-3 racions
- Ous: 1-2 racions
- Carn: 1-3 racions (carn roja: 1 ració màx.)
- Fregit: 1 ració màx.
- Proteïna Vegetal: 1-5 racions



POSTRES I PA

- Frutes: 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: 00VE* o 00V**
- Cuina/fregit: 00*** o OG**** alt oleic

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












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.

				
Taronja	Enciam	Préssec	Maduixes	Pèsols
				
Pruna	Carbassó	Ceba	Porro	Pera groga
				
Pastanaga	Tomàquet	Albergínia	Kiwi	Mongeta tendra
				
Poma	Pebrot verd			

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*.

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