

**MENÚ:****BAIXA EN COLESTEROL**  
**Vedruna Tona****OCTUBRE 2024****DILLUNS***Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125***DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Amanida variada amb formatge fresc **01**

Arròs a la milanesa veggie

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **02**

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb galets **03**

Bacallà al forn

Patates cuites

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **04**

Pit de gall dindi al forn

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits **08**

Filet de lluç a la planxa

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**

Carn magra a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Sopa d'au amb fideus **11**

Salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**

Carn magra a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **15**

Maires a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **16**

Truita francesa casolana

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Llenties amb verdures **17**

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **21**

Truita francesa casolana

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Contraeix de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**

Filet de vedella a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **24**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Pèsols saltejats amb ceba **25**

Pit de gall dindi al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **28**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**

Rap al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus **30**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR** **31****ESPECIAL  
CASTANYADA**



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)