



MENÚ:

BAIXA EN COLESTEROL



ABRIL 2024

DILLUNS

01

FESTIU

DIMARTS

02

DIMECRES

03

DIJOUS

04

DIVENDRES

05

Crema de xampinyons

Llacets amb tomàquet i tonyina

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

Cuixetes de pollastre al forn
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó

Gall Sant Pere al forn amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates

Trita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Trita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb verdures

10

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Espirals napolitana

11

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates saltejades

12

Cigrons bullits

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

15

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Minestra de verdures saltejades

16

Arròs a la milanesa veggio

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Trita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb galets

18

Bacallà al forn

Patates cuites

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain

19

Pit de gall dindi al forn

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Trita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR SANT JORDI

23

Sopa de verdures amb lletres

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Cigrons bullits

24

Filet de lluç a la planxa

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Pit de gall dindi al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus

26

Salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

29

Carn magra a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

30

Maires a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125



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