

**MENÚ:****BASAL**
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
(enciam, tomàquet, blat de moro,
pastanaga i formatge fresc) **01**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i Fruita fresca
519,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:21,9g -
HC:62,6g AGS:7,5g - Sucres:13,2g -
Sal:2,1gMongetes blanques amb patates **02**

Truita francesa

Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g -
HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g -
Sal:2,4gSopa d'au amb galets **03**

Bacallà amb samfaina

Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9gPèsols saltejats amb patata **04**

Pit de gall dindi en salsa de formatge

Amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -
HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:4,2gArròs amb tomàquet **07**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g -
HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g -
Sal:2,2gCigrons bullits **08**

Lluç a la llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g -
Sal:2,6gMongetes verdes amb patata **09**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,3gAmanida de pasta (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives verdes) **10**

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral iiogurt natural
629,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:18,5g -
HC:96,1g AGS:2,8g - Sucres:24,0g -
Sal:2,8gPizza de verdures i formatge **11**

Medalló de salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g -
HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g -
Sal:2,7gCrema de carbassó amb ceba cruixent **14**

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g -
HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g -
Sal:1,3gMongeta verda amb patata **15**

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g -
HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6gAmanida d'arròs amb enciam,
pastanaga, formatge fresc i blat de moro **16**

Truita francesa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral iiogurt natural
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g -
Sal:1,4gLlenties amb verdures **17**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
824,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:42,3g -
HC:72,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g -
Sal:1,6gSopa de verdures amb cigrons **18**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,2g -
HC:81,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -
Sal:2,7gCrema de verdures **21**

Truita de patates

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g -
HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -
Sal:2,9gArròs amb salsa de tomàquet **22**

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -
HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g -
Sal:1,4gCigrons amb patates **23**

Vedella a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
HC:74,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g -
Sal:1,2gMacarrons a la carbonara **24**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral iiogurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g -
Sal:2,3gPèsols saltejats amb pernil salat **25**

Salsitxes d'au a la planxa

Patata al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g -
HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g -
Sal:1,7gCrema de pastanaga amb formatge
ratllat **28**

Espirals a la bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -
HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g -
Sal:1,6gArròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) **29**Caldereta de rap i calamars amb
patatesPa blanc/integral i Fruita fresca
640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
HC:90,7g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2gSopa de peix amb fideus **30**

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g -
HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6g**31****DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



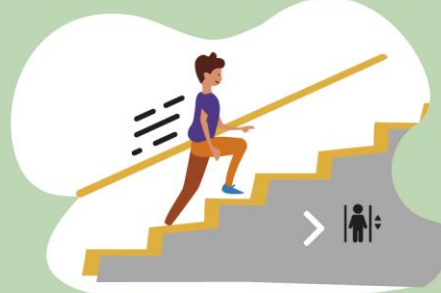
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com