

**MENÚ:****BASAL****ABRIL 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Crema de xampinyons amb crostons

**02**

Llacets amb carn picada i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g -  
HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g -  
Sal:1,9g

**08**

Paella de verdures

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g -  
HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g -  
Sal:0,9g

**15**

Tallarines al pesto

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural  
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g -  
HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g -  
Sal:1,4g

**22**

Arròs amb tomàquet

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:2,2g

**29**

Crema de verdures de temporada

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:1,3g

**09**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g -  
HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g -  
Sal:1,3g

**16**

Minestra saltejada

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g -  
HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g -  
Sal:1,6g

**23****DINAR SANT JORDI**

Sopa d'au amb lletres

Botifarra amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

**30**

Mongeta verda amb patata

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:1,6g

**03**

Mongeta verda amb patates

Pit de pollastre al forn amb poma  
Amanida mesclum amb blat de moro i  
olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g -  
HC:59,5g AGS:3,2g - Sucres:16,1g -  
Sal:1,9g

**10**

Llenties amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural  
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g -  
HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g -  
Sal:3,3g

**17**

Mongetes blanques amb patates

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:2,4g

**24**

Cigrons bullits

Luç 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:2,6g

**04**

Arròs tres delícies

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g -  
HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g -  
Sal:2,0g

**11**

Espirals napolitana

Verat al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g -  
HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g -  
Sal:1,8g

**18**

Sopa d'au amb galets

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:1,9g

**25**

Mongetes verdes amb patata

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:1,3g

**05**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -  
HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g -  
Sal:1,3g

**12**

Mongeta verda saltejada amb patata

Cigrons bullits

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g -  
HC:54,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -  
Sal:2,3g

**19**

Pèsols saltejats amb patata

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:4,2g

**26**

Pizza de verdures i formatge

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:2,7g



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



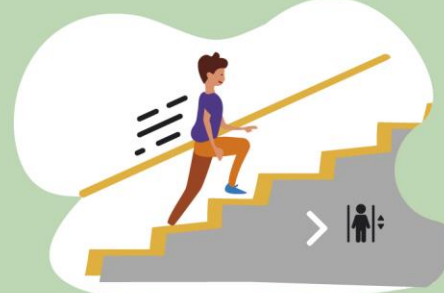
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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)