



MENÚ:

SENSE FRUITS SECS, PRÉSSEC, NECTARINA NI PRUNA



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de xampinyons amb crostons

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Llacets amb carn picada i formatge

Pollastre al forn amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Gall Sant Pere al forn amb patates

Truita de carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Paella de verdures

08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Llenties amb verdurettes

10

Espirals napolitana

11

Mongetes tendres amb patates saltejades

12

Truita de tonyina

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Salsitxes a la planxa

Verat a la planxa

Cigrons bullits

Enciam i tomàquet

Patates panaderes al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Tallarines aglio-olio

15

Minestra de verdures saltejades

16

Mongetes blanques amb patates

17

Sopa d'au amb galets

18

Pèsols saltejats amb patates

19

Filet de lluç a la planxa

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita francesa casolana

Bacallà al forn amb samfaina

Gall dindi amb salsa de formatges

Enciam i tomàquet

Enciam i blat de moro

Patates fregides

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Arròs amb salsa de tomàquet

22

DINAR SANTJORDI

23

Cigrons bullits

24

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Pizza de verdures i formatge

26

Truita francesa amb formatge

Sopa d'au amb lletres

Lluç al forn amb salsa de llimona

Estofat de gall dindi

Medalló de salmó a la planxa

Enciam i olives

Botifarra amb patates xips

Ceba brasejada

Enciam i tomàquet

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Crema de verdures de temporada

29

Mongetes tendres amb patates al vapor

30

Maires a l'andalusa

Magra de porc amb tomàquet

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)



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



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTÈCOL 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