



# MENÚ:

SENSE GLUTEN

  
**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 amb pollastre i bolets

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **02**

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb pasta sense gluten **03**

Bacallà al forn amb samfaina

Patates fregides

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **04**

Filet de gall dindi amb salsa

Tomàquet i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons bullits **08**

Filet de lluç a la planxa

Ceba brasejada

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida de pasta sense gluten **10**

Carn magra a la planxa

Enciam i cogombre

Pa sense gluten i logurt natural

Panini sense gluten de verdures **11**

Salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **15**

Maires a la planxa

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

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

Truita francesa casolana

Pisto de verdures

Pa sense gluten i logurt natural

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **17**

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **21**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Contraeix de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**

Vedella a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb tomàquet **24**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural

Pèsols saltejats amb pernil salat **25**

Filet de gall dindi amb salsa

Patates al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **28**

Espirals sense gluten amb tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca

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

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta sense gluten **30**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten 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)