



MENÚ:

SENSE GLUTEN



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de xampinyons

02

Llaços sense gluten amb tomàquet i tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Pollastre al forn amb poma

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó

04

Gall Sant Pere al forn amb patates

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)

10

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural

Espaguetis sense gluten napolitana

11

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates saltejades

12

Cigrons bullits

Pa sense gluten i Fruita fresca

Tallarines sense gluten al pesto

15

Filet de lluç a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural

Minestra de verdures saltejades

16

Arròs amb pollastre i bolets

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb pasta sense gluten

18

Bacallà al forn amb samfaina

Patates fregides

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates

19

Filet de gall dindi amb salsa

Tomàquet i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

DINAR SANTJORDI

23

Sopa d'au amb pasta sense gluten
Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Pa sense gluten i logurt natural

Cigrons bullits

24

Filet de lluç a la planxa

Ceba brasejada

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Panini sense gluten de verdures

26

Salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

29

Magra de porc amb tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

30

Maires a la planxa

Enciam i olives

Pa sense gluten 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

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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com