



MENÚ:

SENSE LACTOSA


Vedruna Tona

OCTUBRE 2024

DILLUNS



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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida variada amb olives **01**
Arròs amb pollastre i bolets
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **02**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **04**
Filet de gall dindi amb salsa
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits **08**
Lluç al forn amb salsa de llimona
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Carn magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt de soja

Panini de verdures (sense formatge) **11**
Salmó a la planxa
Tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**
Magra de porc amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **15**
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam i blat de moro **16**
Truita francesa casolana
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb verdures **17**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **21**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **24**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Pèsols saltejats amb pernil salat **25**
Filet de gall dindi amb salsa
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **28**
Espirals bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta **30**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral 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