



MENÚ:

SENSE OU



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*FESTIU*

01

Crema de xampinyons amb crostons

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs amb carbassa i carbassó

04

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Llacets amb tomàquet i tonyina

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

Gall Sant Pere al forn amb patates

Tall rodó de vedella a la planxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Llenties amb verdures

10

Espirals napolitana

11

Mongetes tendres amb patates saltejades

12

Filet de lluç a la planxa

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Carn magra 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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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 amb pollastre i bolets

Tall rodó de vedella a la planxa

Bacallà al forn amb samfaina

Filet de gall dindi amb salsa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

*DINAR SANT JORDI*

23

Cigrons bullits

24

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Panini de verdures (sense formatge)

26

Pit de gall dindi al forn

Sopa d'au amb lletres

Lluç al forn amb salsa de llimona

Estofat de gall dindi

Salmó a la planxa

Enciam i olives

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Ceba brasejada

Enciam i tomàquet

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

29

Mongetes tendres amb patates al vapor

30

Magra de porc amb tomàquet

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca



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



# CreEa 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

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

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)