



MENÚ:

SENSE OU

  
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 blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **02**

Tall rodó de vedella a la planxa

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**

Pit de gall dindi al forn

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 iiogurt natural

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

Filet de vedella a la planxa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral iiogurt natural

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**

Gall al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Contraeix 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 iiogurt natural

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**

Cinta de llom a la planxa

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