



MENÚ:

SENSE PEIX



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de xampinyons amb crostons

02

Llacets amb carn picada i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies

04

Gall dindi al forn amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

10

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Espirals napolitana

11

Pit de gall dindi al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates saltejades

12

Cigrons bullits

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

15

Burger deluxe vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

Minestra de verdures saltejades

16

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets

18

Filet de vedella a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates

19

Gall dindi amb salsa de formatges

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR SANT JORDI

23

Sopa d'au amb lletres

Botifarra amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Cigrons bullits

24

Carn magra a la planxa

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pizza de verdures i formatge

26

Contraçuixa de pollastre al forn

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

29

Magra de porc amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

30

Escalopa de vedella arrebossada

Enciam i olives

Pa blanc/integral 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