



MENÚ:

SENSE PEIX


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 al forn (amb magra i botifarra)

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**

Filet de vedella a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **04**

Gall dindi amb salsa de formatges

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits **08**

Carn magra a la planxa

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**

Croquetes de carn d'olla

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral iiogurt natural

Pizza de verdures i formatge **11**

Contraeixua de pollastre al forn

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**

Escalopa de vedella arrebossada

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Truita francesa casolana

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**

Hamburguesa mixta 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**

Contraeixua 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 a la carbonara **24**

Cinta de llonganissa a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral iiogurt natural

Pèsols saltejats amb pernil salat **25**

Salsitxes d'au al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **28**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**

Filet de gall dindi amb salsa

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus **30**

Llonganissa arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR **31**

**ESPECIAL
CASTANYADA**





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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com