



MENÚ:

SENSE PLV

  
Vedruna Tona

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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