



MENÚ:

SENSE PORC



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

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

Truita de carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals

Salsitxes d'au al forn

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 al pesto
Burger deluxe vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

15

Minestra de verdures saltejades
Arròs amb pollastre i bolets

16

Mongetes blanques amb patates
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Sopa d'au amb galets
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Pèsols saltejats amb patates
Gall dindi amb salsa de formatges
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Arròs amb salsa de tomàquet

22

DINAR SANT JORDI

23

Cigrons bullits

24

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Pizza de verdures i formatge

26

Truita francesa amb formatge

Sopa d'au amb lletres

Lluç al forn amb salsa de llimona

Estofat de gall dindi

Medalló de salmó a la planxa

Enciam i olives

Salsitxes d'au amb patates xips

Ceba brasejada

Enciam i tomàquet

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada
Filet de vedella amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Mongetes tendres amb patates al vapor

30

Maires a l'andalusa

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!



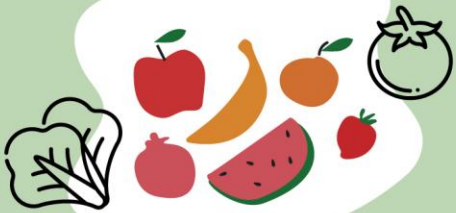
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



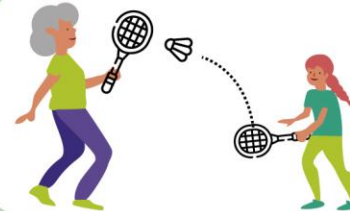
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com