



MENÚ:

SENSE SUCRES AFEGITS

  
Vedruna Tona

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Tarrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n<sup>o</sup> CAT001125

01

*FESTIU*

04

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Crema de carbassó

05

Salmó a la planxa  
Patates panaderes al forn  
Pa blanc/integral i logurt natural

Espaguetis a la florentina

06

Truita de tonyina  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor

07

Filet de lluç a la romana casolà  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby

08

Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

11

Pit de gall dindi al forn  
Enciam iceberg  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri

12

Truita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva

13

Cinta de llom a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Risotto de carbassa

14

Bacallà a la llauna  
Pebrots vermells al forn  
Pa blanc/integral i logurt natural

*Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa)*

15

Contraçuixa de pollastre al forn  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)

18

Carn magra a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

19

Daus de gall dindi a la jardineria  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga i carbassó

20

Salmó a la planxa  
Tomàquet amanit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de xampinyons

21

Truita francesa casolana  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates

22

Pit de pollastre amb salsa de pastanagues  
Carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida variada amb formatge fresc

25

Paella mixta  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema blanca dos llegums

26

Truita de patata i carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb pistons

27

Filet de gall dindi amb salsa  
Patates panaderes al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

28

Cinta de llom a la planxa  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pa blanc/integral i logurt natural

Espirals amb tomàquet i formatge gratinats

29

Seitons a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



# CreEa 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	>
llegums	>
	verdura pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou verdura ou peix

### POSTRES

fruita	>
	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com