



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA



MARÇ 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n° CAT001125

Cigrons amb verdures **01**

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Lenties amb bajoques **04**

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri **05**

Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)

Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus **06**

Cigrons saltejats amb xampinyons, ceba i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques **07**

Risotto de carbassa

Pa i logurt natural Ametller

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **08**

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de xampinyons **12**

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **13**

Lenties amb verdurettes

Pa i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**

Remenat d'ou

Carbassó al forn

Pa i logurt natural Ametller

Crema de verdures de temporada **15**

Cigrons saltejats amb ceba

Pa i Fruita fresca

Crema de porros **18**

Arròs a la milanesa veggie

Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **19**

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb arròs **20**

Lenties amb patates

Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **21**

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert

Pa i logurt natural Ametller

**22**

**MENÚ ESPECIAL**

**25**

**VACANCES**

**26**

**SETMANA**

**27**

**28**

**29**

**SANTA**



# 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

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)