



MENÚ:

BASAL



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 02

Arròs amb tomàquet 03

Mongeta verda amb patates 04

Cigrons estofats 05

Llom arrebossat

Truita francesa

Contraçuixa de pollastre al forn

Gall Sant Pere al forn

Enciam i tomàquet

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Enciam i blat de moro

Enciam i pastanaga

Pa blanc i logurt Ametller

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g

Paella de verdures 08

Sopa de verdures amb fideus 09

Llenties amb verdures 10

Espirals napolitana 11

Bròquil saltejat amb patata 12

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Salsitxes a la planxa

Verat al forn

Magra a la planxa

Enciam i tomàquet

Patates panadera

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i logurt Ametller

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

Tallarines al pesto 15

Minestra saltejada 16

Mongetes blanques amb patates 17

Sopa d'au amb galets 18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 19

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita francesa

Bacallà amb samfaina

Pit de gall dindi en salsa de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Patates fregides

Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc i logurt Ametller

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g

725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g

Arròs amb tomàquet 22

DINAR SANT JORDI 23

Crema de cigrons amb crostons 24

Mongetes verdes amb patata 25

Macarrons amb verdures 26

Truita de formatge

Sopa d'au amb lletres

Lluç a la llimona

Estofat de gall dindi

Rap al forn

Enciam i olives

Botifarra amb patates xips

Ceba brasejada

Enciam i tomàquet

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

564,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,0g - HC:70,8g AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

Crema de verdures de temporada 29

Macarrons amb tomàquet 30

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g



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



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