



MENÚ:

SENSE LACTOSA



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FESTIU**

01

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat  
Llom arrebossat  
Enciam i tomàquet  
Pa i logurt de soja

02

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita francesa casolana  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa i Fruita fresca

03

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

04

Cigrons amb verdures  
Gall al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca

05

Paella de verdures  
Truita de tonyina  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca

08

Sopa de verdures amb fideus  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals  
Patates panaderes al forn  
Pa i Fruita fresca

09

Llenties amb verduretes  
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa i logurt de soja

10

Espirals napolitana  
Verat a la planxa  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca

11

Bròquil saltejat amb patates  
Magra a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

12

Tallarines aglio-olio  
Burguer vegetal deluxe a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa i logurt de soja

15

Minestra de verdures saltejades  
Arròs amb pollastre i bolets  
Pa i Fruita fresca

16

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

17

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

18

Crema Saint Germain  
Filet de gall dindi amb salsa  
Tomàquet i olives  
Pa i Fruita fresca

19

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita francesa casolana  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca

22

**DINAR SANTJORDI**  
Sopa d'au amb lletres  
Cinta de llom a la planxa amb patates xips  
Pa blanc/integral i logurt de soja

23

Crema de cigrons amb crostons  
Lluç al forn amb salsa de llimona  
Ceba brasejada  
Pa i Fruita fresca

24

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca

25

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet  
Rap al forn  
Tomàquet i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

26

Crema de verdures de temporada  
Magra de porc amb tomàquet  
Pa i Fruita fresca

29

Macarrons amb tomàquet  
Truita francesa casolana  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca

30



Revisat per Laia Tarrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n<sup>o</sup> 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 >                              | ou                               |
|                                     |                                  |
| llegums >                           | verdura                          |
|                                     |                                  |
| carn >                              | ou                               |
|                                     |                                  |
|                                     | peix                             |

### POSTRES

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
| fruita | lacti |



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