



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates

02

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa i logurt natural Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet

03

Truita francesa casolana

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

04

Lenties amb arròs

Pa i Fruita fresca

Amanida de tomàquet i formatge fresc

05

Cigrons amb verdures

Pa i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus

09

Mongetes blanques saltejades amb ceba

Pa i Fruita fresca

Lenties amb verdurettes

10

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa i logurt natural Ametller

Espirals napolitana

11

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)

Pa i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates

12

Remenat d'ou

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Tallarines al pesto

15

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa i logurt natural Ametller

Minestra de verdures saltejades

16

Arròs a la milanesa veggie

Pa i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb galets

18

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Patates fregides

Pa i Fruita fresca

Crema Saint Germain

19

Cigrons saltejats amb verdurettes

Pa i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

DINAR SANTJORDI

23

Sopa de verdures amb lletres

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Crema de cigrons amb crostons

24

Cous cous amb verdurettes

Pa i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Remenat de xampinyons

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

26

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

29

Cigrons saltejats amb ceba

Pa i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

30

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca



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



CreA 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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com