



MENÚ:

SENSE GLUTEN



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

02

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

03

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

04

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

05

Paella de verdures

08

Truita de tonyina
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

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

09

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

10

Espaguetis sense gluten napolitana
Verat a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

11

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

12

Tallarines sense gluten al pesto
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

15

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

16

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

17

Sopa d'au amb pasta sense gluten
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

18

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

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

22

DINAR SANTJORDI
Sopa d'au amb pasta sense gluten
Cinta de llom a la planxa amb patates xips
Pa sense gluten i logurt natural

23

Crema de cigrons
Filet de lluç a la planxa
Ceba brasejada
Pa sense gluten i Fruita fresca

24

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

25

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

26

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

29

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

30



Revisat per Laia Tarrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o 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