



MENÚ:

HALAL



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates

02

Arròs amb salsa de tomàquet

03

Mongetes tendres amb patates al vapor

04

Cigrons amb verdures

05

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Truita francesa casolana

Contraçuixa de pollastre Halal al forn

Gall al forn

Enciam i tomàquet

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Enciam i blat de moro

Enciam i pastanaga

Pa i logurt natural Ametller

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Sopa de verdures amb fideus

09

Lenties amb verdurettes

10

Espirals napolitana

11

Bròquil saltejat amb patates

12

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre Halal al forn amb herbes provençals

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Verat a la planxa

Remenat d'ou

Enciam i tomàquet

Patates panaderes al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i logurt natural Ametller

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Tallarines al pesto

15

Minestra de verdures saltejades

16

Mongetes blanques amb patates

17

Sopa de verdures amb galets

18

Crema Saint Germain

19

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Arròs a la milanesa veggio

Truita francesa casolana

Bacallà al forn amb samfaina

Cigrons saltejats amb verdurettes

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

DINAR SANT JORDI

23

Crema de cigrons amb crostons

24

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

Truita francesa amb formatge

Sopa de verdures amb lletres

Lluç al forn amb salsa de llimona

Remenat de xampinyons

Rap al forn

Enciam i olives

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Ceba brasejada

Enciam i tomàquet

Tomàquet i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

29

Macarrons amb tomàquet

30

Truita francesa casolana



Lluç amb salsa de tomàquet

Enciam i olives



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

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



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	>
llegums	>
	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou verdura ou peix

POSTRES

fruita	>
	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com