



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA



SETEMBRE 2023

DILLUNS



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125

04

11

FESTIU

Llenties amb bajoques
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

25

FESTIU

DIMARTS

05

12

Macarrons napolitana amb formatge
Croquetes d'espínacs
Patates xips
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri
Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)
Pa i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de xampinyons 26

Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

DIMECRES



Arròs amb salsa de tomàquet 06

Croquetes d'espínacs
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Espínacs saltejats amb patates 13

Remenat d'ou
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus 20
Cigróns saltejats amb xampinyons, ceba i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó 27

Llenties amb verdures
Pa i Fruita fresca

DIJOUS

Col amb patates saltejada 07

Llenties amb arròs
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise 14

Burguer vegetal deluxe a la planxa
Patates panaderes al forn
Pa i Gelat gustos

Crema de mongetes blanques 21

Risotto de carbassa
Pa i logurt natural Ametller

Mongetes tendres amb patates al vapor 28

Remenat d'ou
Carbassó al forn
Pa i logurt natural Ametller

DIVENDRES

01



Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives) 08

Truita de formatge
Enciam i cogombre
Pa i logurt natural Ametller

Cigróns amb verdures 15

Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

Tallarines amb salsa de formatge i ceba 22

Burguer vegetal deluxe a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada 29

Cigróns saltejats amb ceba
Pa i Fruita fresca



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