



MENÚ:

BASAL

 **Joaquima Vedruna** Terrassa

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Llacets amb tomàquet

02

Mongeta verda amb patates

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats amb pernil salat

05

Paella de verdures

08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Lenties amb verdures

10

Espirals napolitana

11

Bròquil saltejat amb patata

12

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g -
HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g -
Sal:0,9g

Pernillets de pollastre a les herbes provençals

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g -
HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g -
Sal:1,3g

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g -
HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g -
Sal:3,3g

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g -
HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g -
Sal:1,8g

Gall dindi a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g -
HC:54,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -
Sal:2,3g

Tallarines al pesto

15

Arròs amb verdures

16

Lenties estofades

17

Sopa d'au amb galets

18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i logurt natural
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g -
HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g -
Sal:1,4g

Magra al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g -
HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g -
Sal:1,6g

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g -
HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g -
Sal:2,4g

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9g

Pit de gall dindi en salsa de formatge

Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -
HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:4,2g

Arròs amb tomàquet

22

DINAR SANT JORDI

23

Mongetes verdes amb patata

24

Cigrons estofats

25

*DIA DE LLURE
DISPOSICIÓN*

26

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g -
HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g -
Sal:2,2g

Sopa d'au amb lletres

Botifarra amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,3g

Lluç a la llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g -
Sal:2,6g

Crema de verdures de temporada

29

Coliflor amb patata

30

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g -
HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6g

Magra de porc amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g -
HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g -
Sal:1,3g

Heura



Revisat per Laia Torrelles,
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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com