



MENÚ:

BASAL

Joaquima Vedula Terrassa

FEBRER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Crema de verdures de temporada 05
Magra de porc amb salsa de tomàquet

Coliflor amb patata 06
Maires a l'andalusa

Arròs de peix 07
Truita francesa

Mongetes verdes amb patata 01
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,3g

Sopa d'au amb galets 02
Bacallà amb all i julivert
Tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g -
HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g -
Sal:2,7g

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

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

Pisto de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g -
Sal:1,4g

MENÚ CARNESTOLTES 08
Espirals amb salsa de tomàquet
Llibrets de pernil i formatge amb
amanida variada
Pa blanc/integral i logurt natural amb
toppings

Lenties amb verdures 09
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
824,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:42,3g -
HC:72,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g -
Sal:1,6g

12
DIA DE LLURE
DISPOSICIÓ

Arròs amb salsa de tomàquet 13
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -
HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g -
Sal:1,4g

Mongeta verda saltejada 14
Truita de patates
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g -
HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -
Sal:2,9g

Crema de carbassa rostida 15
Salsitxes d'au a la planxa
Patata al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g -
HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g -
Sal:1,7g

Macarrons amb tomàquet 16
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g -
Sal:2,3g

Crema de pastanaga amb formatge
ratllat 19
Espirals a la bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -
HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g -
Sal:1,6g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) 20
Lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
HC:90,7g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

Sopa de peix amb fideus 21
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
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

Trinxat de col amb patates 22
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g -
HC:35,6g AGS:5,1g - Sucres:20,8g -
Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb
verdures 23
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
633,6Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,2g -
HC:66,5g AGS:1,4g - Sucres:20,0g -
Sal:1,7g

Arròs a l'hortelana 26
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g -
HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g -
Sal:1,0g

Crema de carbassó 27
Bacallà al forn
Patates panadera
Pa blanc/integral i logurt natural
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g -
HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g -
Sal:1,9g

Espaguetis a la florentina (amb
espinacs i beixamel) 28
Truita de tonyina
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g -
HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g -
Sal:2,2g

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
baby 29
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
662,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g -
HC:66,1g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTÈCOL 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
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