



MENÚ:

BASAL



MAIG 2024

DILLUNS



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

Heura®

Macarrons bolonyesa 06

Truita de patates

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc 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 pastanaga amb formatge ratllat 13

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc i Fruita fresca

622,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:11,4g - HC:106,9g AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

FESTIU 20

Llenties amb bajoques 27

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

DIMARTS

- EST. 1830 -

AMETLLER ORIGEN ESCOLES

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

Arròs a la cassola 14

Rap al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

601,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:15,2g - HC:85,6g AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

Crema de carbassó 21

Mandonguilles d'Heura amb tomàquet

Patates panadera

Pa blanc 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 porro i poma al curri 28

Llom a la planxa

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

617,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:20,2g - HC:69,8g AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:1,8g

DIMECRES

01

FESTIU

Cigrons amb patates 08

Vedella a la jardinera

-

Pa blanc i Fruita fresca

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) 15

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

601,5Kcal - Prot:36,6g - Lip:20,7g - HC:64,3g AGS:2,0g - Sucres:18,0g - Sal:1,7g

Macarrons napolitana amb formatge 22

Estofat de gall dindi

-

Pa blanc i Fruita fresca

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

Amanida campera (patata, tomàquet, pebrot, ceba i tonyina) 29

Pit de pollastre en salsa de pastanaga

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc i Fruita fresca

614,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:15,3g - HC:75,0g AGS:3,6g - Sucres:25,5g - Sal:2,0g

DIJOUS

02

Llenties amb verdures

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

Vichyssoise amb crostons 09

Bacallà al forn

Patata al forn

Pa blanc i logurt Ametller

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

Col amb patata saltejada 16

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

Espinacs amb patates 23

Croquetes de pernil

Enciam i olives

Pa blanc i logurt Ametller

542,8Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,4g - HC:73,6g AGS:2,7g - Sucres:23,5g - Sal:2,6g

Risotto de carbassa 30

Bacallà a la llauna

Pebrot vermells al forn

Pa blanc i logurt Ametller

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

DIVENDRES

03

Ensaladilla russa

Hamburguesa mixta a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

Bledes saltejades amb patates 10

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

Cigrons amb verdures 24

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

637,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,4g - HC:74,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

Tallarines amb salsa de formatge i ceba 31

Hamburguesa mixta a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g



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