



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA



MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Heura®



FESTIU

01

Lenties amb verdures 02
Remenat d'ou
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Ensaladilla amb oli d'oliva (mongetes verdes, pastanaga, patata i pèsols) 03
Burguer vegetal deluxe a la planxa
Tomàquet i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb xampinyons 06
Trita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 07
Mongetes blanques amb verdures
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 08
Ous durs a la jardineria
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise amb crostons 09
Lenties amb arròs
Pa i logurt natural Ametller

Bledes amb patates saltejades 10
Burguer vegetal deluxe a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 13
Espirals bolonyesa vegetal
Pa i Fruita fresca

Arròs a l'hortelana 14
Remenat d'ou
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) 15
Croquetes d'espínacs
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 16
Lenties amb arròs
Pa i Fruita fresca

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU 20

Crema de carbassó 21
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

Macarrons napolitana amb formatge 22
Remenat d'ou
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 23
Croquetes d'espínacs
Enciam i olives
Pa i logurt natural Ametller

Cigrons amb verdures 24
Trita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Lenties amb bajoques 27
Trita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri 28
Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)
Pa i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba 29
Remenat d'ou
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques 30
Risotto de carbassa
Pa i logurt natural Ametller

Tallarines amb salsa de formatge i ceba 31
Burguer vegetal deluxe a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca



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