



MENÚ:

SENSE GLUTEN



MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Heura®



FESTIU

01

Crema de pastanaga 02

Ensaladilla russa 03

Pernilets de pollastre al forn

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i blat de moro

Tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb ceba i xampinyons 06

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Cigrons amb patates 08

Vichyssoise 09

Bledes amb patates saltejades 10

Truita de patata i ceba

Contraçuixa de pollastre al forn

Vedella a la jardinera

Bacallà al forn

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 13

Arròs a l'hortelana 14

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) 15

Col amb patates saltejada 16

17

Espirals sense gluten amb tonyina

Rap al forn

Cinta de llom a la planxa

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Pa sense gluten i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

20

Crema de carbassó 21

Macarrons sense gluten napolitana 22

Espinacs saltejats amb patates 23

Cigrons amb verdures 24

FESTIU

Mandonguilles d'Heura amb tomàquet

Estofat de gall dindi

Contraçuixa de pollastre al forn

Truita francesa casolana

Patates panaderes al forn

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Pa sense gluten i Fruita fresca

Patata i pastanaga al vapor 27

Vichyssoise amb poma al curri 28

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

Risotto de carbassa 30

Tallarines sense gluten aglio-olio 31

Truita de patata i ceba

Cinta de llom a la planxa

Pit de pollastre amb salsa de pastanagues

Bacallà al forn

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i blat de moro

Patates panaderes al forn

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pebrots vermells al forn

Tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Pa sense gluten 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