



MENÚ:

HALAL



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  
Contracuixa de pollastre Halal al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

Ensaladilla russa 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  
Contracuixa de pollastre Halal al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 08  
Filet de vedella Halal a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise amb crostons 09  
Bacallà al forn  
Patates al forn  
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  
Rap al forn  
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  
Perniets de pollastre Halal al forn amb herbes provençals  
Enciam i tomàquet  
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  
Filet de lluç a la planxa  
Patates panaderes al forn  
Pa i Fruita fresca

Amanida campera (patata, tomàquet, pebrot, ceba i tonyina) 29  
Contracuixa de pollastre Halal al forn  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa i Fruita fresca

Risotto de carbassa 30  
Bacallà a la llauna  
Pebrots vermells al forn  
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



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)