



MENÚ:

SENSE LACTOSA



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
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Ensaladilla russa 03
Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou 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
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 08
Vedella a la jardinera
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise amb crostons 09
Bacallà al forn
Patates al forn
Pa i logurt de soja

Bledes amb patates saltejades 10
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Crema de pastanaga 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
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 16
Pernilets de pollastre 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 22
Estofat de gall dindi
Pa i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 23
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa i logurt de soja

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
Cinta de llom a la planxa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

Amanida campera (patata, tomàquet, pebrot, ceba i tonyina) 29
Pit de pollastre amb salsa de pastanagues
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

Arròs amb carbassa 30
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa i logurt de soja

Tallarines aglio-olio 31
Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou 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 >	ou
llegums >	verdura
carn >	ou
	peix

POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com