



MENÚ:

BASAL

 Vedruna Sta. Coloma de Queralt

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Llacets amb tomàquet

02

Mongeta verda amb patates

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

05

Hamburguesa vegetal a la planxa

Pollastre amb salsa
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

Truita de carbassó

Enciam i tomàquet
Fruita fresca

619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g
AGS:5,7g - Sucre:14,7g - Sal:1,9g

632,1Kcal - Prot:36,9g - Lip:24,2g - HC:61,1g
AGS:5,4g - Sucre:20,8g - Sal:2,1g

619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g
AGS:4,6g - Sucre:25,7g - Sal:2,0g

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:2,2g - Sucre:19,8g - Sal:1,3g

Paella de verdures

08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Llenties amb verdurettes

10

Espirals napolitana

11

Bròquil saltejat amb patata

12

Lluç al forn

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Truita francesa

Bacallà al forn

Gall dindi en salsa de formatge

Enciam i tomàquet

Patates panadera

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

-

Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Fruita fresca

logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g
AGS:2,7g - Sucre:19,0g - Sal:0,9g

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucre:17,0g - Sal:1,3g

654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g
AGS:7,6g - Sucre:19,6g - Sal:3,3g

560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Sucre:20,5g - Sal:1,8g

604,1Kcal - Prot:43,9g - Lip:20,8g - HC:56,0g
AGS:6,6g - Sucre:19,6g - Sal:1,9g

Tallarines al pesto

15

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

16

Mongetes blanques amb patates

17

Sopa d'au amb galets

18

Trinxat de la Cerdanya

19

Estofat de gall dindi

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita de tonyina

Bacallà amb samfaina

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

-

Enciam i blat de moro

Patates fregides

Amanida de tomàquet i olives

Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Fruita fresca

698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g
AGS:2,6g - Sucre:16,0g - Sal:1,4g

771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Sucre:20,7g - Sal:1,6g

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Sucre:16,0g - Sal:2,4g

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Sucre:22,5g - Sal:1,9g

725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g
AGS:8,4g - Sucre:23,5g - Sal:4,2g

Arròs amb tomàquet

22

MENÚ SANT JORDI

23

Mongetes verdes amb patata

24

Llenties estofades

25

Crema de verdures de temporada

26

Truita de patates

Sopa d'au amb lletres

Fricandó de vedella

Lluç al forn

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i olives

Botifarra amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Daus de patates

Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucre:17,0g - Sal:2,7g

671,4Kcal - Prot:15,3g - Lip:21,1g - HC:99,9g
AGS:3,5g - Sucre:18,6g - Sal:2,2g

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g
AGS:3,9g - Sucre:16,8g - Sal:1,3g

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucre:17,6g - Sal:2,6g

Coliflor amb patata

29

Arròs a la marinera

30

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Fruita fresca

Fruita fresca

578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g
AGS:1,6g - Sucre:22,2g - Sal:1,3g

748,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,9g - HC:86,3g
AGS:7,3g - Sucre:17,5g - Sal:3,2g



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



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



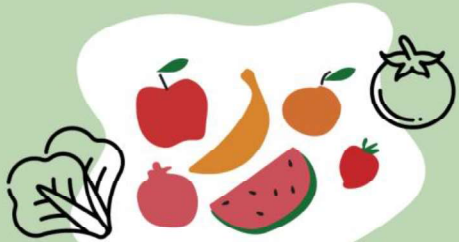
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



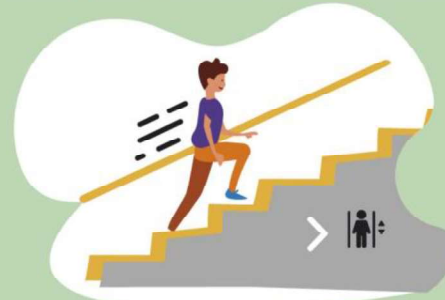
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com