



MENÚ:

BASAL

SALVADOR ESPRIU

October , 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Coliflor amb patata ECO **02**
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 600,7Kcal - Prot:36,5g - Lip:23,1g - HC:57,1g
 AGS:5,3g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g

Arròs ECO amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet **03**
 Llenties ECO amb verdures (carbassó, pebrot i mongeta verda)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 649,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,1g - HC:117,0g
 AGS:1,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g

Mongetes blanques ECO amb minestra **04**
 Conill rostit amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 652,2Kcal - Prot:43,3g - Lip:17,1g - HC:72,4g
 AGS:3,6g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

Cous cous amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro **05**
 Lluç al forn amb cogombre amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 579,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,0g - HC:96,6g
 AGS:1,3g - Sucres:23,6g - Sal:1,8g

Sopa de verdures amb cigrons ECO **06**
 Truita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
 590,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,1g - HC:76,5g
 AGS:3,8g - Sucres:24,2g - Sal:2,4g

Arròs ECO saltejat amb varietat de bolets **09**
 Verat en salsa napolitana amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 646,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,8g - HC:86,3g
 AGS:2,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

Mongetes blanques ECO estofades amb verdures **10**
 Truita francesa (ou ECO) amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
 614,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,6g - HC:62,7g
 AGS:6,4g - Azúcares:9,6g - Sal:2,1g

Mongeta verda amb patata ECO **11**
 Espirals ECO integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 631,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g - HC:103,9g
 AGS:1,7g - Azúcares:23,5g - Sal:1,3g

12
FESTIU

13
DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ

Llenties ECO amb verdures (pastanaga, carbassó, mongeta verda i Remenat de xampinyons (ou ECO) amb enciam i olives **16**
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 647,1Kcal - Prot:29,6g - Lip:22,9g - HC:74,3g
 AGS:5,2g - Azúcares:18,3g - Sal:2,5g

Verdura ticolor (mongeta verda, pastanaga i patata ECO) **17**
 Conill guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb cogombre amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 575,3Kcal - Prot:39,3g - Lip:16,1g - HC:63,0g
 AGS:3,7g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet **18**
 Mongetes blanques ECO saltejades amb ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 599,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:7,5g - HC:105,1g
 AGS:1,2g - Azúcares:20,1g - Sal:1,4g

Espaguetis ECO al pesto **19**
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
 647,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:25,6g - HC:68,9g
 AGS:6,8g - Azúcares:8,9g - Sal:2,2g

Empedrat de cigrons ECO (tomàquet, ceba i pebrot) **20**
 Filet de porc en salsa amb pastanaga baby
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 849,2Kcal - Prot:37,6g - Lip:42,2g - HC:72,5g
 AGS:11,1g - Azúcares:26,1g - Sal:3,0g

Pèsols saltejats amb patata ECO **23**
 Pernilets de pollastre a les fines herbes amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 679,8Kcal - Prot:41,1g - Lip:23,4g - HC:67,4g
 AGS:5,4g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g

Amanida de patata ECO (tomàquet, ceba i pebrot) **24**
 Bacallà amb all i julivert amb carbassó al forn
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
 589,4Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:71,1g
 AGS:2,7g - Sucres:21,7g - Sal:1,5g

Llenties amb carbassa ECO **25**
 Truita francesa (ou ECO) amb enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 594,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,6g - HC:68,3g
 AGS:4,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

Crema de carbassó **26**
 Arròs ECO a la milanesa veggie (soja texturitzada i verdures)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 602,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:9,4g - HC:104,6g
 AGS:1,7g - Azúcares:22,4g - Sal:1,3g

Macarrons ECO amb verdures al wok i salsa de soja (carbassó, pebrot i **27**
 Cigrons saltejats amb verdures i panses
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 660,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,2g - HC:113,6g
 AGS:1,3g - Azúcares:27,0g - Sal:2,1g

Paella de verdures (arròs ECO) **30**
 Truita de formatge (ou ECO) amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 702,3Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,9g - HC:85,5g
 AGS:8,2g - Azúcares:18,0g - Sal:2,9g

DINAR CASTANYADA **31**
 Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)
 Mandonguilles de vedella amb xampinyons
 Pa blanc/integral i Fruita de tardor
 621,2Kcal - Prot:21,0g - Lip:26,1g - HC:69,9g
 AGS:8,8g - Azúcares:23,4g - Sal:2,5g



Revisat per Mainer Pellejero,
 Diplomada en Nutrició i dietètica.
 Col·legiada nº NA00166

FRUITA DE TEMPORADA
 Poma, plàtan, pera, taronja,
 síndria i meló

Se servirà fruita de temporada
 sempre que els nostres proveïdors
 ens puguin proveir d'aquesta.



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



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