



MENÚ:

BASAL

ESCOLA SALVADOR ESPRIU

FEBRER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FRUITA DE TEMPORADA

Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina

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

Pèsols amb patata ECO **01**
Contraeixu de pollastre al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
616,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:26,5g - HC:61,1g AGS:6,8g - Azúcares:17,4g - Sal:2,3g

Crema de carbassó **02**
Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
693,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,9g - HC:71,9g
AGS:4,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,0g

Minestra saltejada **05**
Llenties ECO amb quinoa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
574,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,5g - HC:77,1g
AGS:4,0g - Azúcares:9,0g - Sal:1,8g

Coliflor amb beixamel gratinada **06**
Conill guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
609,0Kcal - Prot:48,3g - Lip:24,7g - HC:45,1g
AGS:9,0g - Sucre:17,2g - Sal:2,0g

Paella de verdures (arròs ECO) **07**
Lluç al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
585,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:16,9g - HC:77,4g
AGS:4,2g - Azúcares:10,9g - Sal:2,5g

MENÚ CARNESTOLTES **08**
Espirals ECO integrals gratinats (tomàquet i formatge ratllat)
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural amb toppings (fideus de xocolata/colors)

Crema de mongeta blanca ECO **09**
Truita francesa (ou ECO) amb xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca
662,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,9g - HC:107,8g AGS:2,9g - Azúcares:21,0g - Sal:1,6g

FESTA

12

FESTA

13

FESTA

14

Macarrons ECO al pesto gratinats amb formatge
Verat en salsa napolitana amb amanida de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
748,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:31,6g - HC:81,6g
AGS:5,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

Sopa de verdures amb cigrons ECO **16**
Truita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
566,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:24,3g - HC:56,4g
AGS:6,1g - Azúcares:11,1g - Sal:2,2g

Llenties amb carbassa ECO **19**
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
616,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,8g - HC:68,7g
AGS:4,9g - Azúcares:18,0g - Sal:2,5g

Crema de xampinyons amb formatge **20**
Arròs ECO amb conill
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
589,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,3g - HC:89,8g
AGS:6,0g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

Macarrons ECO integrals amb tomàquet **21**
Mongetes blanques ECO saltejades amb verdures (ceba i pebrot)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
615,9Kcal - Prot:20,8g - Lip:7,3g - HC:106,9g
AGS:1,1g - Sucre:21,3g - Sal:1,4g

Patates ECO estofades amb bledes, pastanaga i porro **22**
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
672,6Kcal - Prot:36,2g - Lip:25,3g - HC:70,1g AGS:5,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g

Bròquil amb beixamel gratinat **23**
Bacallà al forn amb patata i ceba amb rodes de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
555,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:17,7g - HC:62,2g AGS:5,4g - Azúcares:23,2g - Sal:2,0g

Arròs ECO amb salsa de tomàquet **26**
Llenties ECO amb mongeta verda
Pa blanc/integral i Fruita fresca
615,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:9,5g - HC:100,6g AGS:1,6g - Azúcares:27,3g -

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **27**
Salmó al forn amb anet amb patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
643,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,8g - HC:71,3g AGS:5,1g - Azúcares:25,2g -

Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) **28**
Llacets ECO amb bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
669,3Kcal - Prot:38,8g - Lip:23,9g - HC:68,5g AGS:4,8g - Azúcares:18,9g -

Cigrons ECO amb sofregit de ceba i tomàquet **29**
Truita francesa (ou ECO) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
703,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:34,2g - HC:68,3g AGS:9,3g - Azúcares:9,1g -



Revisat per Nuria Segura,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT002406



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



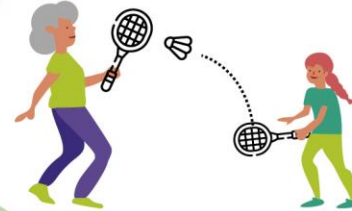
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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