



MENÚ:

BASAL

ESCOLA SALVADOR ESPRIU

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Macarrons ECO napolitana
Truitada francesa (ou ECO) amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
617,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:23,0g -
HC:75,3g AGS:4,9g - Sucre:18,8g -
Sal:2,5g

02

Trinxat de col i patata
Llenties ECO amb cous cous

Pa blanc/integral i Fruita fresca
550,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:8,8g -
HC:85,2g AGS:1,4g - Sucre:21,5g -
Sal:1,3g

03

Crema de temporada (moniato i carbassa)
Conill rostit amb patata ECO al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
608,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g -
HC:58,9g AGS:5,2g - Sucre:19,9g -
Sal:1,7g

04

Paella de verdures (arròs ECO)
Salmó en salsa de cítrics amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca
671,9Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,0g - HC:90,2g
AGS:2,7g - Sucre:22,9g - Sal:1,9g

05

Espaguetis ECO al pesto
Bacallà amb samfaina amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
661,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,3g - HC:77,1g
AGS:5,1g - Sucre:18,9g - Sal:2,0g

08

Mongetes blanques ECO estofades amb bledes
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:20,7g - HC:67,7g
AGS:4,5g - Sucre:18,1g - Sal:1,9g

09

Crema de carbassó
Natura-Wrap (fajita de verdures i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca
641,6Kcal - Prot:23,2g - Lip:15,7g - HC:97,2g
AGS:5,7g - Sucre:24,3g - Sal:2,1g

10

Pèsols amb patata ECO
Contraeix de pollastre al forn amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
651,5Kcal - Prot:41,7g - Lip:26,3g - HC:53,5g
AGS:7,2g - Sucre:16,4g - Sal:1,9g

11

Sopa d'au amb arròs ECO
Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil salat

Pa blanc/integral i Fruita fresca
591,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,7g -
HC:88,5g AGS:2,1g - Sucre:18,1g -
Sal:1,8g

12

Minestra saltejada
Llenties ECO amb quinoa

Pa blanc/integral i Fruita fresca
574,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,5g - HC:77,1g
AGS:4,0g - Sucre:9,0g - Sal:1,8g

15

Coliflor i bròquil i bròquil amb beixamel gratinats
Conill guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:23,0g - HC:48,5g
AGS:7,3g - Sucre:24,0g - Sal:2,0g

16

Risotto de carbassa (arròs ECO)
Lluç al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
589,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,6g - HC:79,3g
AGS:4,1g - Sucre:16,5g - Sal:1,9g

17

Espirals ECO integrals gratinats (tomàquet i formatge ratllat)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
711,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:35,5g - HC:74,6g
AGS:15,3g - Sucre:13,6g - Sal:2,1g

18

Crema de mongeta blanca ECO
Truitada de formatge (ou ECO) amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
662,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:25,0g - HC:70,4g
AGS:7,7g - Sucre:20,4g - Sal:1,8g

19

Mongeta tendra amb patata ECO al vapor

Porc a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
567,2Kcal - Prot:36,6g - Lip:18,1g - HC:58,0g
AGS:4,7g - Sucre:21,3g - Sal:1,5g

22

MENÚ SANT JORDI

Sopa de verdures amb cigrons ECO
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural amb toppings (fideus de xocolata/colors)
657,9Kcal - Prot:43,3g - Lip:25,3g -
HC:59,5g AGS:7,2g - Sucre:23,8g -
Sal:2,0g

23

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)

Mongetes blanques ECO amb espinacs
Pa blanc/integral i Fruita fresca
691,9Kcal - Prot:24,2g - Lip:11,1g - HC:113,2g
AGS:1,9g - Sucre:18,6g - Sal:1,5g

24

Cous cous amb verdures (pebrot, carbassó i pastanaga)

Verat en salsa napolitana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
646,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,2g -
HC:76,3g AGS:3,0g - Sucre:19,6g -
Sal:1,7g

25

Crema de pèsols amb crostonets de pa

Truitada de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:23,5g -
HC:66,3g AGS:4,9g - Sucre:24,2g -
Sal:2,0g

26

Llenties ECO amb albergínia
Ous durs amb beixamel gratinats amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
712,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:28,5g -
HC:73,1g AGS:8,0g - Sucre:20,6g -

29

Crema de verdures i hortalisses (bledes, mongeta tendra, carbassó, carbassa i Arròs ECO a la milanesa veggie (verdures i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca
624,8Kcal - Prot:22,2g - Lip:9,7g -
HC:105,6g AGS:1,8g - Sucre:24,2g -

30

FRUITA DE TEMPORADA
Poma, pèlta, pera, taronja, mandarina
Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta



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



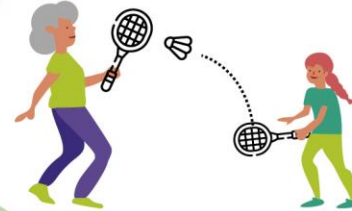
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

| | |
|--------|-------|
| fruita | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com