



# MENÚ:

BASAL

ESCOLA SALVADOR ESPRIU

MAIG 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



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

### FESTIU

01

Macarrons ECO integrals amb tomàquet 02

Mongetes tendres saltejades amb patata i pernil 03

Estofat de pollastre amb pèsols

Lluç al forn amb all i julivert amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
609,0Kcal - Prot:30,2g - Lip:16,3g - HC:79,6g AGS:3,6g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

Pa blanc/integral i Fruita fresca

548,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:11,5g - HC:73,5g AGS:1,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,9g

Llenties ECO amb patates 06

Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

623,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,0g - HC:68,2g AGS:4,9g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

Ensaladilla amb maionesa (mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols) 07

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

595,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,9g - HC:58,4g AGS:4,9g - Azúcares:23,8g - Sal:1,8g

Amanida d'arròs ECO amb pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives 08

Salmó en salsa de taronja amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

687,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:22,1g - HC:90,8g AGS:2,9g - Azúcares:23,1g - Sal:2,8g

Vichyssoise amb crostons 09

Espirals ECO a la bolonyesa vegetal (verdures i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

664,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,1g - HC:99,1g AGS:3,9g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga 10

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

658,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:73,1g AGS:11,3g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g

Coliflor i bròquil amb patata ECO 13

Arròs ECO a la milanesa veggie (verdures i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

687,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:16,2g - HC:96,9g AGS:5,3g - Azúcares:25,6g - Sal:1,6g

Cous cous amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro 14

Llenties ECO amb alberginia

Pa blanc/integral i Fruita fresca

641,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:8,5g - HC:108,6g AGS:1,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,4g

Crema Saint Germain (pèsols i porro) 15

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,6Kcal - Prot:38,6g - Lip:23,5g - HC:58,9g AGS:5,4g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

Amanida de patata ECO amb enciam, maionesa i poma 16

Lluç al forn amb samfaina

Pa blanc/integral i Fruita fresca

570,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:19,4g - HC:68,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,6g - Sal:1,9g

Amanida de cigrons ECO amb tomàquet, cogombre i olives 17

Truita francesa (ou ECO) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

600,6Kcal - Prot:31,6g - Lip:27,7g - HC:50,2g AGS:6,9g - Azúcares:9,2g - Sal:3,0g

20

Arròs ECO amb carbassó i carbassa 21

Verat a la bilbaina amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

633,2Kcal - Prot:24,4g - Lip:20,7g - HC:84,9g AGS:2,7g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

Mongeta tendra amb patata ECO 22

Llenties ECO amb quinoa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,8g - HC:89,0g AGS:1,4g - Azúcares:22,0g - Sal:1,3g

Empedrat de mongetes blanques ECO (tomàquet, ceba i pebrot) 23

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

613,2Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,9g - HC:55,8g AGS:5,2g - Azúcares:17,7g - Sal:3,1g

Vichyssoise amb poma 24

Macarrons ECO a la bolonyesa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

605,5Kcal - Prot:18,3g - Lip:12,8g - HC:97,1g AGS:3,0g - Azúcares:29,3g - Sal:1,4g

**DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ**

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga 27

Truita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

538,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:20,9g - HC:62,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g -

Gaspaxo amb crostons 28

Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes amb patates ECO al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

647,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,8g - HC:66,3g AGS:5,2g - Azúcares:23,4g -

Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet 29

Mongetes blanques ECO saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

606,9Kcal - Prot:18,1g - Lip:7,0g - HC:107,8g AGS:1,1g - Azúcares:19,6g -

Amanida de pasta ECO (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) 30

Bacallà al forn amb patata i ceba

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

555,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:12,5g - HC:78,8g AGS:3,5g - Azúcares:9,6g -

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 31

Cigrons ECO amb espinacs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

612,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:13,9g - HC:90,8g AGS:3,8g - Azúcares:27,0g -



# 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**



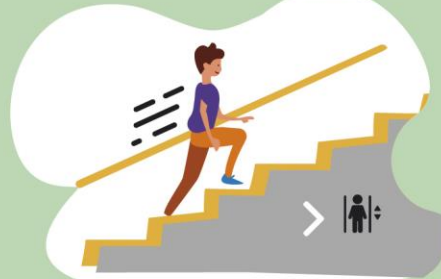
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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	ou
llegums	verdura
carn	ou
	peix

### POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)