



MENÚ:

BASAL

ESCOLA ELS ARRELS

SETEMBRE 2024

DILLUNS

FRUITA DE TEMPORADA
Poma, plàtan, pera, taronja,
mandarina

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

DIMARTS



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

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de patata amb enciam,
maionesa i poma **01**
Gall dindi a la planxa amb all i julivert
Amanida de tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
609,6Kcal - Prot:40,3g - Lip:28,5g - HC:66,7g
AGS:6,2g - Sucres:17,2g - Sal:1,9g

Amanida d'arròs ECO amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives **02**
Mongetes seques ECO estofades amb
bledes
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
655,1Kcal - Prot:18,7g - Lip:9,1g - HC:114,8g
AGS:1,4g - Sucres:18,4g - Sal:1,8g

Carbassó, pastanaga i patata a l'oli d'all **03**
Verat al forn amb samfaina
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
570,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,0g - HC:64,0g
AGS:2,6g - Sucres:23,5g - Sal:2,0g

Arròs ECO amb salsa de tomàquet **08**
Mongetes seques ECO estofades amb
verdures
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,7Kcal - Prot:19,0g - Lip:8,1g - HC:112,7g
AGS:1,2g - Sucres:19,3g - Sal:1,4g

Amanida de pasta ECO amb pastanaga,
tomàquet, blat de moro i olives **09**
Lluç a l'andalusa casolà
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
577,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,0g - HC:66,9g
AGS:4,3g - Sucres:9,5g - Sal:2,4g

Crema de carbassó i pastanaga **10**
Saltat de cigrons al toc suau de curri
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
546,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:23,2g - HC:54,9g
AGS:4,7g - Sucres:17,9g - Sal:3,0g

Ensaladilla amb maionesa (mongeta
tendra, patata, pastanaga i pèsols) **15**
Ous durs amb beixamel gratinats
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
753,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:45,6g - HC:55,4g
AGS:8,5g - Sucres:20,2g - Sal:2,7g

Crema de pèsols amb crostons **16**
Fajita de soja texturitzada i verdures
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
774,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,3g - HC:107,1g
AGS:6,7g - Sucres:29,2g - Sal:3,7g

Arròs ECO integral saltat amb
pastanaga i carbassó **17**
Peix carboner al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
554,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:23,1g - HC:58,5g
AGS:4,7g - Sucres:17,8g - Sal:2,0g

Crema de carbassó amb crostons **22**
Contracuixa de pollastre al forn
Amanida de tomàquet i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
577,1Kcal - Prot:35,6g - Lip:25,5g - HC:47,9g
AGS:6,9g - Sucres:11,3g - Sal:2,2g

Amanida de cigrons ECO amb
cogombre, pastanaga i blat de moro **23**
Salmó en salsa de cítrics
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
672,7Kcal - Prot:33,3g - Lip:27,3g - HC:65,7g
AGS:3,4g - Sucres:20,3g - Sal:3,3g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, blat
de moro i pèsols) **24**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
711,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:21,8g - HC:101,3g
AGS:3,2g - Sucres:18,9g - Sal:1,3g

Mongetes seques ECO saltades amb all
i julivert **29**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
587,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:20,6g - HC:64,2g
AGS:4,4g - Sucres:19,1g - Sal:2,0g

MENÚ CASTANYADA **30**
Crema de carbassa amb crostons
Mandonguilles mixtes amb xampinyons
Amanida de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ **31**

Bròquil i coliflor amb beixamel gratinats **28**
Estofat de gall dindi amb verduretes
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
610,7Kcal - Prot:42,8g - Lip:25,7g - HC:46,3g
AGS:8,0g - Sucres:22,6g - Sal:2,0g

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata
ECO i pastanaga) **20**
Espirals ECO a la bolonyesa vegetal
(soja texturitzada i salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
627,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:10,1g - HC:102,3g
AGS:1,7g - Sucres:27,2g - Sal:1,4g

Llenties ECO estofades amb verdures **21**
Truita francesa (ou ECO)
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
617,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,0g -
HC:70,2g AGS:4,6g - Sucres:19,0g -
Sal:1,9g

Amanida de pasta ECO amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives **27**
Llenties ECO amb albergínia
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
637,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:9,5g - HC:105,2g
AGS:1,6g - Sucres:20,4g - Sal:1,7g

Amanida de lleties ECO amb
pastanaga, cogombre i pebrot vermell **06**
Truita de patata i ceba (ou ECO)
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
565,4Kcal - Prot:34,7g - Lip:16,4g - HC:67,2g
AGS:5,0g - Sucres:11,4g - Sal:2,0g

Mongetes tendres amb patates ECO al
vapor **07**
Pernilets de pollastre al forn amb fines
herbes
Amanida de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
609,8Kcal - Prot:36,2g - Lip:24,2g - HC:55,5g
AGS:5,4g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g

Hummus de cigrons ECO amb crudités
de pastanaga **14**
Fideuà de peix
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
653,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:93,4g
AGS:2,5g - Sucres:19,9g - Sal:1,5g

Amanida d'enciam, tomàquet, blat de
moro i quinoa **13**
Estofat de gall dindi
Patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:27,1g - HC:65,0g
AGS:5,3g - Sucres:19,8g - Sal:2,0g



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



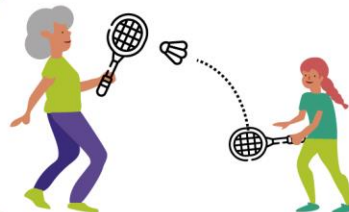
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com