

**MENÚ:**

BASAL

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**Llacets amb Tomàquet **02**Mongeta verda amb patates **03**Arròs tres delícies **04**Pèsols ECO saltejats amb patata i pernil salat **05**Burguer vegetal deluxe a la planxa
Enciam i tomàquetPit de pollastre al forn amb poma
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdesBacallà rostit amb patates, tomàquet i ceba
-Truita de carbassó
Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g
AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g - HC:59,5g
AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g
AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3gPaella de verdures **08**Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **09**Llenties amb verdures **10**Espirals napolitana **11**Bròquil saltejat amb patata **12**

Escalopa de vedella

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Truita francesa

Salmó al forn

Gall dindi en salsa de formatge

Enciam i tomàquet

Patates panadera

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g
AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g
AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g - HC:54,8g
AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3gTallarines al pesto **15**Crema de verdures de temporada **16**Mongetes blanques amb patates **17**Sopa d'au amb galets **18**Trinxat de la Cerdanya **19**

Pit de pollastre a la planxa

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita de tonyina

Bacallà amb samfaina

Fricandó de vedella

Enciam i tomàquet

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

Patates fregides

-

Pa blanc/integral i logurt natural
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g
AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4gPa blanc/integral i Fruita fresca
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6gPa blanc/integral i Fruita fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4gPa blanc/integral i Fruita fresca ECO
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9gPa blanc/integral i Fruita fresca
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g
AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2gArròs amb tomàquet **22****MENÚ SANT JORDI** **23**Mongetes verdes amb patata **24**Llenties ECO estofades **25**Crema de verdures de temporada **26**

Truita de patates

Sopa d'au amb lletres

Pernilets de pollastre al forn

Lluç al forn

Estofat de gall dindi a la jardineria

Enciam i olives

Botifarra amb patates xips

Enciam i tomàquet

Rodes de tomàquet i olives negres

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:87,5g
AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6gPa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7gVerdura tricolor **29**Arròs a la marinera **30**

Lluç a l'andalusa

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i tomàquet

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Postres casolanes

578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g
AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g - HC:66,6g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125



MENÚ:

SENSE GLUTEN

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01	Llaços sense gluten amb tomàquet 02 Filet de lluç a la planxa Enciam i tomàquet Pa sense gluten i logurt natural	Mongetes tendres amb patates al vapor 03 Pollastre rostit amb poma Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa sense gluten i Fruïta fresca	Arròs amb carbassa i carbassó 04 Bacallà amb patates, tomàquet i ceba Pa sense gluten i Fruïta fresca	Pèsols ECO saltejats amb patates i pernil salat 05 Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruïta fresca
08 Paella de verdures Vedella en salsa Enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruïta fresca	09 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals Patates panaderes al forn Pa sense gluten i Fruïta fresca	10 Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) Truita francesa casolana Enciam i pastanaga Pa sense gluten i logurt natural	11 Espaguetis sense gluten napolitana Salmó a la planxa Enciam i olives Pa sense gluten i Fruïta fresca	12 Bròquil saltejat amb patates Filet de gall dindi amb salsa Pa sense gluten i Fruïta fresca
15 Tallarines sense gluten al pesto Pit de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa sense gluten i logurt natural	16 Crema de verdures de temporada Arròs amb verdures i gall dindi Enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruïta fresca	17 Mongetes blanques amb patates Truita de tonyina Enciam i blat de moro Pa sense gluten i Fruïta fresca	18 Sopa d'au amb pasta sense gluten Bacallà al forn amb samfaina Patates fregides Pa sense gluten i Fruïta fresca ECO	19 saltejat de col, patates i bacó Fricandó de vedella Pa sense gluten i Fruïta fresca
22 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa sense gluten i Fruïta fresca	MENÚ SANT JORDI 23 Sopa d'au amb pasta sense gluten Cinta de llom a la planxa amb patates xips Pa sense gluten i logurt natural	24 Mongetes tendres amb patates al vapor Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruïta fresca	25 Crema de patata Filet de lluç a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa sense gluten i Fruïta fresca	26 Crema de verdures de temporada Estofat de gall dindi Patates dau Pa sense gluten i Fruïta fresca
29 Verdura tricolor Filet de lluç a la planxa Enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruïta fresca	30 Arròs a la marinera Cinta de llom a la planxa Pisto de verdures Pa sense gluten i Postres especial sense gluten			



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o CAT001125

**MENÚ:**

SENSE LACTOSA

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU**

01	Llacets amb tomàquet 02 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt de soja	Mongetes tendres amb patates al vapor 03 Pollastre rostit amb poma Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb carbassa i carbassó 04 Bacallà amb patates, tomàquet i ceba Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pèsols ECO saltejats amb patates i pernil salat 05 Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca
08	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 09 Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	Llenties amb verdures 10 Truita francesa casolana Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt de soja	Espirals napolitana 11 Salmó a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Bròquil saltejat amb patates 12 Filet de gall dindi amb salsa Pa blanc/integral i Fruita fresca
15	Crema de verdures de temporada 16 Arròs amb verdures i gall dindi Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Mongetes blanques amb patates 17 Truita de tonyina Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Sopa d'au amb galets 18 Bacallà al forn amb samfaina Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO	saltejat de col, patates i bacó 19 Fricandó de vedella Pa blanc/integral i Fruita fresca
22	<u>MENÚ SANT JORDI</u> 23 Sopa d'au amb lletres Cinta de llom a la planxa amb patates xips Pa blanc/integral i logurt de soja	Mongetes tendres amb patates al vapor 24 Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Llenties ECO amb verdures 25 Filet de lluç a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de verdures de temporada 26 Estofat de gall dindi Patates dau Pa blanc/integral i Fruita fresca
29	Arròs a la marinera 30 Cinta de llom a la planxa Pisto de verdures Pa blanc/integral i Postres especial sense lactosa			



Revisat per *Laia Torrelles*,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125


**MENÚ:**

SENSE OU

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU**

<p>01</p> <p>FESTIU</p>	<p>02</p> <p>Llacets amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>03</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>04</p> <p>Arròs amb carbassa i carbassó</p> <p>Bacallà amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>05</p> <p>Pèsols ECO saltejats amb patates i pernil salat</p> <p>Tall rodó de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>08</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Vedella en salsa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates panaderes al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>10</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Caró magra a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>11</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Salmó a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>12</p> <p>Bròquil saltejat amb patates</p> <p>Filet de gall dindi amb salsa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>15</p> <p>Tallarines aglio-olio</p> <p>Pit de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb verdures i gall dindi</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques amb patates</p> <p>Cinta de llom a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa d'au amb galets</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO</p>	<p>19</p> <p>saltejat de col, patates i bacó</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ SANT JORDI</u> 23</p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>Cinta de llom a la planxa amb patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>24</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>25</p> <p>Llenties ECO amb verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Patates dau</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>29</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Lluç a l'andalusa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>30</p> <p>Arròs a la marinera</p> <p>Cinta de llom a la planxa</p> <p>Pisto de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Postres especial sense ou</p>			 <p>Revisat per <i>Laia Torrelles</i>, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>

**MENÚ:**

SENSE PEIX

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Llacets amb Tomàquet

02

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **03**

Pollastre rostit amb poma

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies **04**

Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols ECO saltejats amb patates i pernil salat **05**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **08**

Escalopa de vedella arrebossada

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **09**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **10**

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Espirals napolitana **11**

Filet de vedella a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **12**

Gall dindi amb salsa de formatges

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto **15**

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de verdures de temporada **16**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **17**

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **18**

Cinta de llonganisa a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

saltejat de col, patates i bacó **19**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANT JORDI **23**

Sopa d'au amb lletres

Botifarra amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Mongetes tendres amb patates al vapor **24**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties ECO amb verdures **25**

Cam magra a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **26**

Estofat de gall dindi

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **29**

Escalopa de vedella arrebossada

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **30**

Hamburguesa mixta a la planxa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Postres casolanes



Revisat per *Laia Torrelles*,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o CAT001125



MENÚ:

VEGANA

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

<p>01</p> <p>FESTIU</p>	<p>02</p> <p>Liaços amb verdures</p> <p>Burguer deluxe vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>03</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Llenties amb cous cous</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>04</p> <p>Arròs amb carbassa i carbassó</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>05</p> <p>Pèsols ECO saltejats amb patates</p> <p>Espirals bolonyesa vegetal</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>08</p> <p>Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Burguer deluxe vegetal a la planxa</p> <p>Patates panaderes al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>10</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Cous cous amb carbassó i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>11</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Mongetes blanques amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>12</p> <p>Bròquil saltejat amb patates</p> <p>Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>15</p> <p>Tallarines aglio-olio</p> <p>Burguer deluxe vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la milanesa veggie</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>17</p> <p>Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives verdes)</p> <p>Mongetes blanques amb patates</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verdures amb galets</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO</p>	<p>19</p> <p>Col amb patates saltejada</p> <p>Cigrons saltejats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ SANT JORDI</u> 23</p> <p>Sopa de verdures amb lletres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>24</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>25</p> <p>Llenties ECO amb verdures</p> <p>Cous cous amb verdures i panses</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>26</p> <p>Minestra de verdures saltejades</p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>29</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Burguer deluxe vegetal a la planxa</p> <p>Pisto de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Postres especials sense llet ni ou</p>			



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n.º CAT001125

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU

<p>01</p> <p>FESTIU</p>	<p>02</p> <p>Llacets amb verdures Lluç a la planxa (116,4 g en cru) Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>03</p> <p>Mongeta verda amb patates Contracuíxa de pollastre a la planxa (90 g en cru) Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>04</p> <p>Arròs amb carbassa i carbassó Bacallà al forn amb all i julivert (110 g en cru) Ceba brasejada Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>05</p> <p>Espinacs saltejats amb patates Truita francesa (136,8 g) Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>08</p> <p>Paella de verdures Filet de vedella a la planxa (98 g en cru) Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Cuixa de pollastre a les herbes provençals (112 g en cru i sense pell) Patates panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>10</p> <p>Patates amb verdures Truita francesa (136,8 g) Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>11</p> <p>Espirals napolitana Salmó al forn (100 g en cru) Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>12</p> <p>Bròquil saltejat amb patata Gall dindi a la planxa (98 g en cru i sense pell) Albergínia al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>15</p> <p>Tallarines aglio-olio Pit de pollastre a la planxa (92 g en cru i sense pell) Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>16</p> <p>Arròs en blanc amb oli d'oliva Cinta de llonganissa a la planxa (110 g en cru) Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>17</p> <p>Patata amb pastanaga Truita francesa (136,8 g) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa d'au amb galets Bacallà (110 g en cru) amb samfaina Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO</p>	<p>19</p> <p>Col saltejada amb patata Filet de vedella a la planxa (98 g en cru) Amanida de tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita francesa (136,8 g) Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>23</p> <p>MENÚ SANT JORDI</p> <p>Sopa d'au amb pasta sense gluten Cinta de llonganissa a la planxa (110 g en cru) amb patates xips Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>24</p> <p>Mongetes verdes amb patata Cuixa de pollastre al forn (112 g en cru i sense pell) Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>25</p> <p>Crema de patata Lluç a la planxa (116,4 g en cru) Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa (98 g en cru i sense pell) Patates dau Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>29</p> <p>Verdura tricolor Lluç a la planxa (116,4 g en cru) Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella de verdures Cinta de llonganissa a la planxa (110 g en cru) Pisto de verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>			





MENÚ:

SENSE CARN

FEDAC HORTA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01	Llacets amb tomàquet 02 Burguer deluxe vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural	Mongetes tendres amb patates al vapor 03 Remenat d'ou Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb carbassa i carbassó 04 Bacallà amb patates, tomàquet i ceba Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pèsols ECO saltejats amb patates 05 Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca
08	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 09 Burguer deluxe vegetal a la planxa Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	Llenties amb verdures 10 Truita francesa casolana Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural	Espirals napolitana 11 Salmó a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Bròquil saltejat amb patates 12 Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca
15	Crema de verdures de temporada 16 Arròs a la milanesa veggie Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Mongetes blanques amb patates 17 Truita de tonyina Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Sopa de verdures amb galets 18 Bacallà al forn amb samfaina Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO	Col amb patates saltejada 19 Filet de lluç a la planxa Tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
22	<u>MENÚ SANT JORDI</u> 23 Sopa de verdures amb lletres Hamburguesa vegetal amb patates xips Pa blanc/integral i Pa de pessic	Mongetes tendres amb patates al vapor 24 Remenat de xampinyons Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Llenties ECO amb verdures 25 Filet de lluç a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de verdures de temporada 26 Bacallà al forn Patates dau Pa blanc/integral i Fruita fresca
29	Arròs a la marinera 30 Burguer deluxe vegetal a la planxa Pisto de verdures Pa blanc/integral i Postres casolanes			



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o CAT001125

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Llaços en blanc

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs blanc amb oli d'oliva

04

Espinacs amb patates al vapor

05

Filet de lluç a la planxa

Cuixetes de pollastre al forn

Bacallà al forn

Truita francesa casolana

Enciam i cogombre

Enciam iceberg

Patates al forn

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Arròs saltejat amb xampinyons

08

Crema d'espinacs

09

Bledes amb patates al vapor

10

Espirals en blanc

11

Bròquil al vapor amb patata

12

Escalopa de vedella arrebossada

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Truita francesa casolana

Salmó a la planxa

Pit de gall dindi al forn

Enciam iceberg

Enciam iceberg

Enciam i olives

Arròs blanc amb oli d'oliva

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

 Patates panaderes al forn
Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Tallarines en blanc

15

Crema d'espinacs

16

Espinacs amb patates al vapor

17

Espirals en blanc

18

Mongetes tendres amb patates al vapor

19

Pit de pollastre al forn

Carn magra a la planxa

Truita francesa casolana

Bacallà al forn

Tall rodó de vedella a la planxa

Xampinyons al forn

Arròs blanc amb oli d'oliva

Enciam iceberg

Patates fregides

Arròs blanc amb oli d'oliva

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i Fruita fresca ECO

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Arròs blanc amb oli d'oliva

22
MENÚ SANT JORDI
23

Mongetes tendres amb patates al vapor

24

Macarrons en blanc

25

Crema de bròquil

26

Truita francesa casolana

Sopa d'au amb lletres

Pernillets de pollastre al forn

Carn magra a la planxa

Pit de gall dindi al forn

Enciam i olives

 Cinta de llom a la planxa amb patates xips
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva

Enciam i cogombre

Patates dau

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Mongetes tendres amb patates al vapor

29

Arròs blanc amb oli d'oliva

30

Lluç a l'andalusa

Cinta de llom a la planxa

Carbassó al forn

 Enciam iceberg
Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense sucre ni edulcorants


 Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n.º CAT001125



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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com