



MENÚ:

LLAR D'INFANTS -BASAL



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Arròs amb salsa de tomàquet

02

Crema de carbassó

03

Llenties guisades amb verdures

04

Mongeta verda amb patates

05

Pit de gall dindi a la planxa

Enciam i blat de moro
Pa integral iiogurt natural de proximitat

Berenar: Pa amb tomàquet i gall dindi

Truita de patata

Enciam i formatge fresc
Pa i Fruita fresca

Berenar: Galetes i plàtan

Botifarra a la planxa

Patates al forn
Pa integral i Fruita fresca

Berenar: Coques d'arròs i fruita fresca

Pernilets de pollastre amb herbes provençals

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Berenar: Pa integral amb tomàquet i formatge

Arròs amb pastanaga i pèsols

08

Rostit de llom amb saltejat de bolets

-

Pa i Fruita fresca

Berenar: Bastonets de pa i iogurt natural

Espirals a la bolonyesa vegetal

09

Hamburguesa vegetal

Enciam, poma i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Berenar: Pa amb tomàquet i gall dindi

Col amb patates saltejada

10

Pit de gall dindi a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Berenar: Galetes i plàtan

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva

11

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives

Pa integral i iogurt natural de proximitat

Berenar: Coques d'arròs i fruita fresca

Sopa d'au amb fideus

12

Rap al forn

Patata panadera al forn

Pa i Fruita fresca

Berenar: Pa integral amb tomàquet i formatge

Macarrons amb tomàquet

15

Truita de patata

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Berenar: Bastonets de pa i iogurt natural

Mongeta verda amb patata

16

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i daus de formatge

Pa integral i Fruita fresca

Berenar: Pa amb tomàquet i gall dindi

Cigrons estofats amb patates

17

Llom a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

Berenar: Galetes i plàtan

Sopa d'au amb lletres

18

Mandonguilles a la jardinera

-

Pa integral i iogurt natural de proximitat

Berenar: Coques d'arròs i fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

19

Salmó al forn

Carbassó al forn

Pa i Fruita fresca

Berenar: Pa integral amb tomàquet i formatge

Paella de verdures

22

Gall dindi amb salsa de formatges

Enciam mesclum i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Berenar: Bastonets de pa i iogurt natural

MENÚ SANT JORDI

23

Sopa d'au amb lletres

Cinta de llom a la planxa amb patates al forn

Pa blanc/integral i iogurt natural

Berenar: Pa amb tomàquet i gall dindi

Llenties amb arròs

24

Truita amb formatge

Barreja d'enciams (iceberg i romana) i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

Berenar: Galetes i plàtan

Espaguetis amb tomàquet

25

Lluç a la planxa

Enciam, pastanaga i olives

Pa i Fruita fresca

Berenar: Coques d'arròs i fruita fresca

Pèsols amb patates

26

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa i iogurt natural de proximitat

Berenar: Pa integral amb tomàquet i formatge

Fideuà de verdures

29

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam, poma i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Berenar: Bastonets de pa i iogurt natural

Arròs saltejat amb bolets

30

Lluç al forn

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

Berenar: Pa amb tomàquet i gall dindi



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



MENÚ:

LLAR D'INFANTS -TRANSICIÓ

 Vedruna Palafrugell

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Puré de pastanaga, patata i gall dindi

02

Puré de carbassó, patata i ou

03

Puré de mongeta verda, patata i bacallà

04

Puré de carbassa, pastanaga, patata i pollastre

05

logurt natural de proximitat
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Puré de pastanaga, carbassó, patata i porc

08

Puré de carbassa, patata i pollastre

09

Puré de carbassó, patata i gall dindi

10

Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i ou

11

Puré de mongeta verda, carbassa, patata i rap

12

Triturat de fruita
Berengar: logurt natural

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

logurt natural de proximitat
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Puré de pastanaga, patata i ou

15

Puré de carbassó, patata i pollastre

16

Puré de mongeta verda, patata i porc

17

Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i gall dindi

18

Puré de carbassa, carbassó, patata i lluç

19

Triturat de fruita
Berengar: logurt natural

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

logurt natural de proximitat
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Puré de mongeta verda, patata i gall dindi

22

Puré de mongeta verda, carbassa, patata i porc

23

Puré de pastanaga, patata i ou

24

Puré de carbassó, pastanaga, patata i lluç

25

Puré de carbassó, mongeta verda, patata i pollastre

26

Triturat de fruita
Berengar: logurt natural

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

logurt natural de proximitat
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets

Puré de carbassó, patata i vedella

29

Puré de mongeta verda, patata i lluç

30

Triturat de fruita
Berengar: logurt natural

Triturat de fruita
Berengar: Triturat de fruites o fruita a trossets



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



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



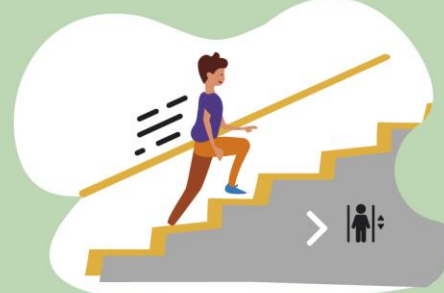
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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