



# MENÚ:

SENSE GLUTEN

 Vedruna Manlleu

DESEMBRE 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Bròquil saltejat amb pastanaga **02**  
Truita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **03**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**  
Cigrons amb pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

**05**  
*FESTIU*

Crema de verdures de temporada **09**  
Espaguetis sense gluten amb tomàquet i pollastre  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i logurt natural

Coliflor al vapor amb patates **11**  
Pollastre rostit amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **12**  
Gall Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **13**  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **16**  
Truita de tonyina  
Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals  
Patates panaderes al forn  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **18**  
Carn magra a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i logurt natural

*MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL*

Arròs amb salsa de tomàquet **20**  
Pollastre a la planxa  
Enciam  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES  
FESTES**



**30**

**31**



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº 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](http://www.hostesa.com)