



MENÚ:

SENSE PORC

Vedruna  **Manlleu**

DESEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **03**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Cigrons amb pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

06
FESTIU

Crema de verdures de temporada **09**
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Coliflor amb beixamel gratinada **11**
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **12**
Gall Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **13**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **16**
Truita de tonyina
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Llenties amb verduretes **18**
Salsitxes d'au al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

19
*MENÚ
ESPECIAL
NADAL*

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
Croquetes variades (no porc)
Enciam
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

24

25

**BONES
FESTES**

26

27

30



31



Revisat per *Laia Torrelles*,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o CAT001.125





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
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com