



# MENÚ:

SENSE PEIX NI MARISC

 **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**  
 Contracuixa 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 mixta 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 tres delícies **12**  
 Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Bròquil saltejat amb patates **16**  
 Truita francesa casolana  
 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 a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt natural

**19**  
*MENÚ  
 ESPECIAL  
 NADAL*

Arròs amb salsa de tomàquet **20**  
 Croquetes variades (no peix)  
 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<sup>o</sup> CAT001.125





# CreEa 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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)