

DILLUNS

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **03**
 Salsitxes a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc i Fruita fresca
 626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:3,2g

Vichyssoise **10**
 Paella mixta
 -
 Pa blanc i Fruita fresca
 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

Amanida de lleties, pebrot vermell, cogombre i pastanaga **17**
 Truita de patata i ceba
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc i Fruita fresca
 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g


24
DIMARTS

Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives) **04**
 Truita francesa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc i Fruita fresca
 604,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,4g - HC:76,2g AGS:4,7g - Sucres:18,0g - Sal:1,9g

Cigrons estofats **11**
 Truita de patata i carbassó
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc i Fruita fresca
 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

Arròs caldós amb verdures **18**
 Nuggets d'Heūra
 Enciam i olives
 Pa blanc i Fruita fresca
 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g

Heura
DIMECRES

Arròs tres delícies **05**
 Lluç al forn
 Tomàquet amanit amb orenga
 Pa blanc i Fruita fresca
 604,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:14,4g - HC:86,2g AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

Sopa de peix amb arròs **12**
 Filet de gall dindi en salsa
 Patata panadera al forn
 Pa blanc i Fruita fresca
 598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

Coliflor gratinada amb beixamel **19**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc i Fruita fresca
 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g


26

DIJOUS

Mongeta verda amb patata **06**
 Cinta de llom a la planxa
 Carbassó al forn
 Pa blanc i logurt Ametller
 571,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:22,4g - HC:51,0g AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,5g

Bròquil amb patata al vapor **13**
 Botifarra a la planxa
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Pa blanc i logurt Ametller
 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **20**
 Lluç al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc i Fruita fresca
 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

27
DIVENDRES

Crema de verdures **07**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Patata al forn
 Pa blanc i Fruita fresca
 729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g - HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g - Sal:1,8g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **14**
 Seitons arrebossats
 Enciam i olives
 Pa blanc i Fruita fresca
 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

21
DINAR ESPECIAL FIDE CURS


28

DILLUNS

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro) **03**

Burger vegetal deluxe a la planxa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Vichyssoise **10**

Arròs a la milanesa veggie

Pa i Fruita fresca

Amanida de lleties, pebrot vermell,
cogombre i pastanaga **17**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa i Fruita fresca

**24****DIMARTS**

Amanida de pasta (pastanaga,
tomàquet, blat de moro i olives) **04**

Truita francesa casolana

Enciam i cogombre

Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **11**

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **18**

Nuggets d'Heūra

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**

Filet de lluç a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **12**

Filet de vedella Halal a la planxa

Patates panaderes al forn

Pa i Fruita fresca

Coliflor amb beixamel gratinada **19**

Contraçuixa de pollastre Halal al forn

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

**26****DIJOUS**

Mongetes tendres amb patates al vapor **06**

Remenat d'ou

Carbassó al forn

Pa i logurt natural Ametller

Bròquil al vapor amb patata **13**

Burger vegetal deluxe a la planxa

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert

Pa i logurt natural Ametller

Crema de carbassó amb ceba cruixent **20**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

27**DIVENDRES**

Crema de verdures de temporada **07**

Contraçuixa de pollastre Halal al forn

Patates al forn

Pa i Fruita fresca

Espirals gratinats **14**

Seitons a l'andalusa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

21

**DINAR
ESPECIAL
FI DE CURS**

28



MENÚ:

SENSE FRUITS SECS

PIA TERRASSA

JUNY 2024

DILLUNS

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **03**

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

DIMARTS

Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives) **04**

Truita francesa casolana

Enciam i cogombre

Pa i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs tres delícies **05**

Filet de lluç a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

DIJOUS

Mongetes tendres amb patates al vapor **06**

Cinta de llom a la planxa

Carbassó al forn

Pa i logurt natural Ametller

DIVENDRES

Crema de verdures de temporada **07**

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates al forn

Pa i Fruita fresca

Vichyssoise **10**

Paella mixta

Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **11**

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **12**

Filet de gall dindi amb salsa

Patates panaderes al forn

Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **13**

Botifarra a la planxa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert

Pa i logurt natural Ametller

Espirals gratinats **14**

Seitons a l'andalusa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Amanida de lleties, pebrot vermell, cogombre i pastanaga **17**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **18**

Nuggets d'Heūra

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Coliflor amb beixamel gratinada **19**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **20**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

21

DINAR ESPECIAL FI DE CURS

24



25

25

26



27

28



- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

Heura®



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



DILLUNS

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro) **03**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIMARTS

Amanida de pasta sense gluten **04**
Truita francesa casolana
Enciam i cogombre
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIJOUS

Mongetes tendres amb patates al vapor **06**
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

DIVENDRES

Crema de verdures de temporada **07**
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

Vichyssoise **10**
Paella mixta
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **11**
Truita de patata i carbassó
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **12**
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **13**
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la
planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Espirals sense gluten amb tomàquet **14**
Gall al forn
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **17**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **18**
Bacallà al forn
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **19**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **20**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

21
*DINAR
ESPECIAL
FI DE CURS*

**24****26****28**



MENÚ:

SENSE LACTOSA

PIA TERRASSA

JUNY 2024

DILLUNS

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **03**
 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
 Enciam i olives
 Pa i Fruita fresca

DIMARTS

Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives) **04**
 Truita francesa casolana
 Enciam i cogombre
 Pa i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**
 Filet de lluç a la planxa
 Tomàquet amanit
 Pa i Fruita fresca

DIJOUS

Mongetes tendres amb patates al vapor **06**
 Cinta de llom a la planxa
 Carbassó al forn
 Pa i logurt de soja

DIVENDRES

Crema de verdures de temporada **07**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Patates al forn
 Pa i Fruita fresca

Vichyssoise **10**
 Paella mixta
 Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **11**
 Truita de patata i carbassó
 Enciam i pastanaga
 Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **12**
 Filet de gall dindi amb salsa
 Patates panaderes al forn
 Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **13**
 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Pa i logurt de soja

Espirals amb tomàquet **14**
 Gall al forn
 Enciam i olives
 Pa i Fruita fresca

Amanida de lleties, pebrot vermell, cogombre i pastanaga **17**
 Truita de patata i ceba
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **18**
 Nuggets d'Heūra
 Enciam i olives
 Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **19**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **20**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Pa i Fruita fresca

21
DINAR ESPECIAL FI DE CURS



24



26



28

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

Heura®



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



MENÚ:

SENSE LLEGUM

PIA TERRASSA

JUNY 2024

DILLUNS

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **03**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

DIMARTS

Patata amb carbassa **04**

Truita francesa casolana

Enciam i cogombre

Pa i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**

Filet de lluç a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

DIJOUS

Coliflor amb patates amb ajoarriero **06**

Cinta de llom a la planxa

Carbassó al forn

Pa i logurt natural Ametller

DIVENDRES

Crema de pastanaga **07**

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates al forn

Pa i Fruita fresca

Vichyssoise **10**

Arròs amb pollastre i bolets

Pa i Fruita fresca

Espinacs amb patates al vapor **11**

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **12**

Filet de gall dindi amb salsa

Patates panaderes al forn

Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **13**

Magra a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i logurt natural Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **14**

Gall al forn

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **17**

Truita francesa casolana

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa i Fruita fresca

Arròs blanc amb oli d'oliva **18**

Bacallà al forn

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **19**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **20**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

21

DINAR ESPECIAL FI DE CURS

24



25

26



27

28



- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



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

DILLUNS

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **03**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

DIMARTS

Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives) **04**
Magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

DIJOUS

Mongetes tendres amb patates al vapor **06**
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa i logurt natural Ametller

DIVENDRES

Crema de verdures de temporada **07**
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates al forn
Pa i Fruita fresca

Vichyssoise **10**
Paella mixta
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **11**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **12**
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **13**
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa i logurt natural Ametller

Espirals amb tomàquet **14**
Gall al forn
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

Amanida de lleties, pebrot vermell, cogombre i pastanaga **17**
Cinta de llom a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **18**
Nuggets d'Heūra
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **19**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **20**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL FI DE CURS



24



26



28



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



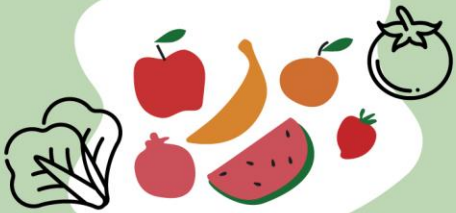
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



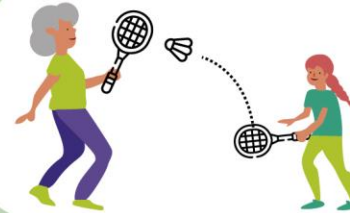
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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