

**MENÚ:****BASAL**
Vedruna Palafrugell**MAIG 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01****FESTIU****02**

Bròquil amb patata

Nuggets de pollastre

Enciam mesclum i olives

Pa integral i logurt natural de proximitat

625,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:29,3g - HC:62,8g
AGS:7,0g - Azúcares:12,8g - Sal:2,4g

03

Llenties estofades

Pernilets de pollastre amb herbes provençals

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

700,3Kcal - Prot:44,1g - Lip:23,7g - HC:72,1g
AGS:5,3g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

08

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba

-

Pa integral i Fruita fresca

577,0Kcal - Prot:36,1g - Lip:20,7g - HC:57,4g
AGS:5,0g - Azúcares:22,2g - Sal:1,6g

09

Cigrons amb patates

Truita francesa i pernil dolç

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g
AGS:2,7g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

10

Menestre de verdures

Hamburguesa a la planxa

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural de proximitat

826,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:45,5g - HC:58,3g
AGS:10,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,6g

06

Macarrons amb salsa de tomàquet

Gall Sant Pere al forn

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g
AGS:2,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

07

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives

Gall dindi arrebossat

Carbassó al forn

Pa i Fruita fresca

699,8Kcal - Prot:38,5g - Lip:16,9g - HC:95,8g
AGS:3,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,0g

15

Vichyssoise

Truita de patata

Enciam i formatge fresc

Pa i Fruita fresca

601,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,4g - HC:67,9g
AGS:5,4g - Azúcares:26,7g - Sal:1,9g

16

Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot)

Botifarra a la planxa

Patates fregides

Pa integral i Fruita fresca

728,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:33,5g - HC:72,8g
AGS:9,0g - Azúcares:19,5g - Sal:2,0g

17

Mongeta verda amb patates

Pernilets de pollastre amb herbes provençals

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

684,8Kcal - Prot:44,3g - Lip:20,6g - HC:73,9g
AGS:2,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

20

Arròs tres delícies

Rostit de llom amb saltejat de bolets

-

Pa i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g
AGS:2,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g

21

Trinxat de la Cerdanya

Hamburguesa vegetal

Enciam, poma i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

22

STA JOAQUIMA

Amanida de pasta amb tonyina, blat de moro i olives

Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit

Pa i Natilles de xocolata

23

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva

Truita de tonyina

Enciam, tomàquet i olives

Pa i Fruita fresca

728,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:28,8g - HC:85,1g
AGS:4,0g - Azúcares:20,5g - Sal:2,8g

24

Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)

Rap al forn

Patata panadera al forn

Pa i Fruita fresca

568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:1,3g

27

Pasta amb tomàquet

Truita de patata

Enciam i cogombre

Pa i Fruita fresca

706,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:27,3g - HC:84,1g
AGS:5,4g - Azúcares:19,0g - Sal:2,1g

28

Cigrons estofats amb patates

Llom a la planxa

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

669,8Kcal - Prot:39,2g - Lip:22,2g - HC:71,8g
AGS:4,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

29

Crema de verdures

Pollastre arrebossat

Enciam i daus de formatge

Pa integral i Fruita fresca

605,9Kcal - Prot:35,5g - Lip:17,4g - HC:72,9g
AGS:3,1g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

30

Mongeta verde amb patates

Mandonguilles a la jardineria

-

Pa integral i logurt natural de proximitat

634,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:24,6g - HC:74,4g
AGS:9,2g - Azúcares:21,7g - Sal:2,0g

31**FESTIU**



MENÚ:

SENSE PORC

 Vedruna Palafrugell

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 FESTIU	Bròquil al vapor amb patata 02 Nuggets de pollastre Amanida mesclum i olives Pa integral i logurt natural	Llenties amb patates 03 Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals Enciam i blat de moro Pa i Fruita fresca
Macarrons amb tomàquet 06 Gall Sant Pere al forn Enciam i blat de moro Pa i Fruita fresca	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives 07 Escalopa de gall dindi arrebossat casolana Carbassó al forn Pa i Fruita fresca	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) 08 Cuixetes de pollastre amb salsa amb xampinyons Pa integral i Fruita fresca	Cigrons amb patates 09 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca	Menestre de verdures 10 Burguer deluxe vegetal a la planxa Enciam i cogombre Pa i logurt natural
Espaguetis saltejats amb xampinyons 13 Filet de lluç a la planxa Enciam i pastanaga Pa i Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 14 Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro Pa integral i logurt natural	Vichyssoise 15 Truita de patata i ceba Enciam i formatge fresc Pa i Fruita fresca	Empedrat de llenties 16 Burguer deluxe vegetal a la planxa Patates fregides Pa integral i Fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor 17 Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals Enciam i olives Pa i Fruita fresca
Arròs amb pastanaga i pèsols 20 Filet de lluç a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa i Fruita fresca	Col amb patates saltejada 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, poma i blat de moro Pa integral i Fruita fresca	STA JOAQUIMA 22 Amanida de pasta amb tonyina, blat de moro i olives Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Pa i Natilles de xocolata	Mongetes blanques amb patates 23 Truita de tonyina Enciam, tomàquet i olives Pa i Fruita fresca	Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) 24 Rap al forn Patates panaderes al forn Pa i Fruita fresca
Pasta amb tomàquet 27 Truita de patata i ceba Enciam i cogombre Pa i Fruita fresca	Cigrons amb patates 28 Filet de lluç a la planxa Tomàquet amanit Pa i Fruita fresca	Crema de verdures 29 Escalopa de pollastre arrebossat casolana Amanida de enciam iceberg amb formatge Pa integral i Fruita fresca	Mongetes verdes amb patates 30 Ous durs a la jardinera Pa integral i logurt natural	31 FESTIU



MENÚ:

HALAL


Vedruna Palafrugell

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 FESTIU	Bròquil al vapor amb patata 02 Nuggets de peix Amanida mesclum i olives Pa integral i logurt natural	Llenties amb patates 03 Pernilets de pollastre Halal al forn amb herbes provençals Enciam i blat de moro Pa i Fruita fresca
Macarrons amb tomàquet 06 Gall Sant Pere al forn Enciam i blat de moro Pa i Fruita fresca	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives 07 Pit de gall dindi Halal arrebossat Carbassó al forn Pa i Fruita fresca	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) 08 Cuixetes de pollastre Halal al forn Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral i Fruita fresca	Cigrons amb patates 09 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca	Menestre de verdures 10 Hamburguesa de pollastre Halal a la planxa Enciam i cogombre Pa i logurt natural
Espaguetis saltejats amb xampinyons 13 Filet de lluç a la planxa Enciam i pastanaga Pa i Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 14 Croquetes de bacallà Enciam i blat de moro Pa integral i logurt natural	Vichyssoise 15 Truita de patata i ceba Enciam i formatge fresc Pa i Fruita fresca	Empedrat de llenties 16 Burguer deluxe vegetal a la planxa Patates fregides Pa integral i Fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor 17 Pernilets de pollastre Halal al forn amb herbes provençals Enciam i olives Pa i Fruita fresca
Arròs amb pastanaga i pèsols 20 Remenat d'ou Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa i Fruita fresca	Col amb patates saltejada 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, poma i blat de moro Pa integral i Fruita fresca	STA JOAQUIMA 22 Amanida de pasta amb tonyina, blat de moro i olives Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Pa i Natilles de xocolata	Mongetes blanques amb patates 23 Truita de tonyina Enciam, tomàquet i olives Pa i Fruita fresca	Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) 24 Rap al forn Patates panaderes al forn Pa i Fruita fresca
Pasta amb tomàquet 27 Truita de patata i ceba Enciam i cogombre Pa i Fruita fresca	Cigrons amb patates 28 Pitde gall dindi Halal al forn Tomàquet amanit Pa i Fruita fresca	crema de verdures 29 Pit de pollastre Halal arrebossat Amanida de enciam iceberg amb formatge Pa integral i Fruita fresca	mongete verdes amb patates 30 Ous durs a la jardineria Pa integral i logurt natural	31 FESTIU



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



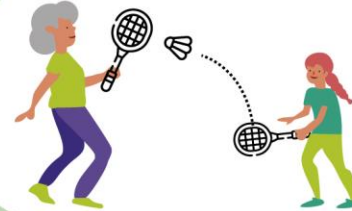
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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