

**MENÚ:****BASAL****FEDAC CASTELLAR****OCTUBRE 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) 01**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

567,2Kcal - Prot:15,0g - Lip:17,2g - HC:83,2g
AGS:3,9g - Sucres:22,0g - Sal:2,1g**Mongetes blanques amb patates 02**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g**Tallarines al pesto 03**

Bacallà a la llauna

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g**Sopa d'au amb fideus 04**

Vedella en salsa

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca

725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g
AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g**Arròs amb tomàquet 07**

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:87,5g
AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g**Llenties ECO estofades 08**

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g**Mongetes verdes amb patata 09**

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g**Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) 10**

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Postres casolanes

708,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,2g - HC:98,7g
AGS:5,3g - Sucres:29,6g - Sal:2,8g**Coliflor amb patates 11**

Estofat de gall dindi

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g**Espirals napolitana 14**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g
AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g**Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 15**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g - HC:66,6g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g**Bròquil amb patates 16**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g**Sopa casolana d'au amb pasta 17**

Llom rostit en salsa amb xampinyons i ametlles

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g**Cigrons amb patates 18**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g**Mongetes verdes saltjades amb patates a la gallega 21**

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i logurt natural

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g**Macarrons amb tomàquet 22**

Maires a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

593,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:15,0g - HC:83,8g
AGS:2,2g - Sucres:18,8g - Sal:1,9g**Crema de carbassó 23**

Fideus a la cassola amb salsitxes

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g**Llenties ECO amb verdures 24**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g**Arròs a la carbonara 25**

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

816,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:37,3g - HC:85,1g
AGS:13,1g - Sucres:22,8g - Sal:2,5g**Sopa d'escudella amb cigrons 28**

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g**Arròs tres delícies 29**

Filet de gall dindi en salsa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g - HC:88,0g
AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g**Espirals amb tomàquet 30**

Caldereta de rap i calamars

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g**31****MENÚ
ESPECIAL
CASTANYADA**



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



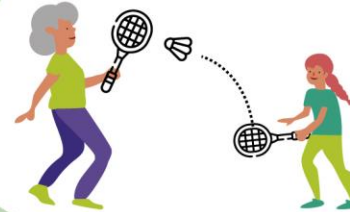
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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