MENÚ: BASAL | ESCOLA ALFRED MATA | OCTUBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125		**01** Llenties amb verdures Truita francesa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca de temporada	**02** Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Cuixetes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral i logurt natural	**03** Amanida de tomàquet i formatge fresc Mongetes blanques amb cous cous - Pa integral i Fruita fresca de temporada
06 Crema de pèsols i porro Estofat de gall dindi Patates panaderes al forn Pa integral i Fruita fresca de temporada	**07** Blat forment amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i pebrot) Lluç al forn amb all i julivert Enciam i cogombre Pa integral i logurt natural	**08** Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i blat de moro Pa integral i Fruita fresca de temporada	**09** Bledes amb patates al vapor Mongetes blanques saltades amb ceba i pastanaga - Pa integral i Fruita fresca de temporada	**10** Macarrons integrals gratinats Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca de temporada
13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga Pa integral i Fruita fresca de temporada	**14** Amanida d'enciam, tomàquet, olives i formatge fresc Llenties amb albergínia - Pa integral i Fruita fresca de temporada	**15** Espirals amb verdures al wok Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals Enciam i blat de moro Pa integral i logurt natural	**16** Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba Nuggets d'Heüra Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca de temporada	**17** Hummus de cigrons i crudités de pastanaga Bacallà al forn amb samfaina - Pa integral i Fruita fresca de temporada
20 Vichyssoise amb crostons Llenties amb quinoa - Pa integral i Fruita fresca de temporada	**21** Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Verat amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral i Fruita fresca de temporada	**22** Cigrons amb patates Remenat d'ou amb carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i Fruita fresca de temporada	**23** Tallarines integrals amb tomàquet i verdures Pit de gall dindi al forn Enciam i pastanaga Pa integral i logurt natural	**24** Empedrat de mongetes blanques (tomàquet, ceba i pebrot) Vedella a la jardinera amb patates - Pa integral i Fruita fresca de temporada
27 Amanida d'espirals de colors (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Salmó a la planxa Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca de temporada	**28** Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons amb salsa de tomàquet - Pa integral i Fruita fresca de temporada	**29** Llenties amb verdures Truita francesa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca de temporada	**30** Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Cuixetes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral i logurt natural	**31** MENÚ ESPECIAL CASTANYADA Crema de carbassa amb crostons Mandonguilles amb xampinyons Pa integral i Fruita fresca de temporada

Hostesa

CrEa 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 VES 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 o pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita o llet

Entitats col·laboradores:

AEPNAA · FEN · Fundació ANAR · FECAB · nàus · Caecom · AEC · LAZTAN

www.hostesa.com

Hostesa

CrEa 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 VES 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 o pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita o llet

Entitats col·laboradores:

AEPNAA · FEN · Fundació ANAR · FECAB · nàus · Caecom · AEC · LAZTAN

www.hostesa.com

Hostesa

CrEa 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 VES 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 o pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita o llet

Entitats col·laboradores:

AEPNAA · FEN · Fundació ANAR · FECAB · nàus · Caecom · AEC · LAZTAN

www.hostesa.com