



MENÚ:

BASAL 3 A 5 ANYS

FEDAC MANRESA

NOVEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

Arròs amb tomàquet **06**
Truita de patates
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties ECO estofades **07**
Lluç al forn
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **08**
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols amb patates **02**
Bacallà amb samfaina
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus **03**
Vedella en salsa
Patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb verdures **09**
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Postres casolanes

Coliflor amb patata **10**
Daus de pollastre adobats
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **13**
Maires a l'andalusa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **14**
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **15**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa de pistons **16**
Cinta de llom a la planxa
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **17**
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega **20**
Salsitxes d'au a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **21**
Lluç a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de xampinyons **22**
Fideus rossos
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties ECO amb verdures **23**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Macarrons a la carbonara **24**
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **27**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs cinc delícies **28**
Filet de gall dindi en salsa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **29**
Caldereta de rap i calamars
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Trinxat de col amb patates **30**
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca





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 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