

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Pèsols saltejats amb pernil salat

02

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

648,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,4g - HC:70,2g

Sopa d'au amb fideus ECO

03

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

546,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,0g - HC:75,6g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

04

Llacets amb carn picada i formatge

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

Bròquil fresc amb patates

05

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

587,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:26,5g - HC:54,4g

Paella de verdures

08

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

663,6Kcal - Prot:40,2g - Lip:23,7g - HC:67,0g

Llenties ECO amb verdures Ametller

09

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

632,3Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,3g - HC:87,6g

Patates al forn amb all i oli

10

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

698,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,2g - HC:72,1g

Espirals amb tomàquet

11

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

678,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:27,0g - HC:74,5g

Mongeta verda amb patata

12

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

15

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

594,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:20,6g - HC:66,9g

Minestra de verdures saltejada

16

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

574,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:10,7g - HC:93,0g

Mongetes blanques amb patates

17

Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

656,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:76,2g

Sopa d'au amb galets

18

Bacallà amb samfaina amb patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

Arròs amb tomàquet

22

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

DINAR SANT JORDI
23

Sopa d'estrelles

Llibrets de pernil i formatge amb xips de moniato

Pa blanc/integral i Pa de pessic

745,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:29,1g - HC:101,6g

Mongetes verdes amb patata

24

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

556,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,8g - HC:77,7g

Cigrons estofats amb verdures

25

Salmó en salsa napolitana enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g

Crema de llenties ECO

26

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

672,0Kcal - Prot:44,0g - Lip:20,6g - HC:68,7g

Paella mixta

29

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

686,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:22,4g - HC:73,4g

Sopa d'au amb pasta

30

Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

688,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:32,7g - HC:78,1g



- EST. 1830 -

**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



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