

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02


Lenties ECO amb verdures Ametller **09**
 Tritada de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 687,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,9g - HC:81,3g

Arròs tres delícies **16**
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

Paella de verdures **23**
 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

Minestra de verdures saltejada **30**
 Fideuà de marisc
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 594,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:20,6g - HC:66,9g

03


Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g

Pèsols saltejats amb pernil salat **17**
 Tritada de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 572,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,4g - HC:82,0g

FESTIU


04
FESTIU

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **18**
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 546,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,0g - HC:75,6g

Patates al forn amb all i oli **25**
 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

05

Macarrons napolitana **12**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 595,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,2g - HC:74,7g

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons **19**
 Llacets amb carn picada i formatge
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

Espirals amb tomàquet **26**
 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

06


Mongetes verdes amb patata **13**
 Mandonguilles a la jardineria
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g

Bròquil fresc amb patates **20**
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

Mongeta verda amb patata **27**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g





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