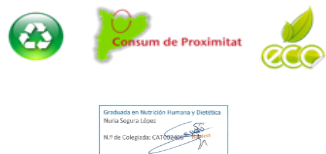


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU

Crema freda de carbassó i porro
Ametller
Espaguetis ECO amb salsa de
tomàquet i pollastre
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

02

Patates amb all i oli

03

Maires a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **06**

Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet,
pebrot, olives i ou dur) **08**

Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara **09**

Bacallà al forn amb all i julivert amb
enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Taco de verdures Ametller **10**

Gall dindi amb salsa de formatge i
patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **13**

Hamburguesa a la planxa amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) **14**

Truita de patata i tonyina amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia de verdures natural
Ametller **15**

Pizza de pernil i formatge
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **16**

Pollastre groc rostit a les fines herbes
amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

17
20
FESTIU

Crema de pastanaga natural Ametller
amb formatge ratllat **21**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis amb verdures **22**

Truita amb formatge amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam,
pastanaga, formatge fresc i blat de moro **23**

Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Pèsols amb patates **24**

Lluç a la romana amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de lenties ECO amb pebrot
vermell, cogombre i pastanaga Ametller **27**

Pollastre groc al forn amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **28**

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **29**

Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **30**

Salmó al forn amb saltejat de
xampinyons, ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**DINAR SETMANA DE LES
EMOTICONES** **31**

Espirals amb salsa de tomàquet i
formatge
Aletes de pollastre rostides i nuggets de
pollastre amb patates fregides
Pa blanc/integral i Gelat sense fruits
secs





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