

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Paella mixta **05**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta (sense gluten) **06**
 Mandonguilles (sense gluten) amb xampinyons i xips de moniato
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **07**
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **01**
 Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema de llenties ECO (sense gluten) **02**
 Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

12
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Arròs amb salsa de tomàquet **13**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **14**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense gluten) a la carbonara (sense gluten) **15**
 Gall dindi en salsa amb xampinyons
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Taco (sense gluten) de verdures Ametller **16**
 Bacallà al forn amb all i julivert amb patates dau
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **19**
 Hamburguesa (sense gluten) a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb estrelles (sense gluten) **21**
 Pizza sense gluten
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **22**
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema de verdures natural Ametller **23**
 Caldereta de rap i calamars amb patates
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **26**
 Mandonguilles (sense gluten) amb salsa de tomàquet
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **27**
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten)
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Espaguetis (sense gluten) al pesto (sense gluten) **28**
 Truita amb formatge amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **29**
 Estofat de pollastre amb enciam i olives
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller



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