

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

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

02

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)
Mandonguilles de vedella (sense gluten) a la jardineria
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

03

Macarrons (sense gluten) a la carbonara (sense gluten)
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

04

Taco (sense gluten) de verdures Ametller
Gall dindi amb salsa de formatge (sense gluten)
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

05
08

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller
Llom arrebossat (sense gluten) amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

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

09

Crema tèbia de verdures natural Ametller
Pizza sense gluten
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

10

Mongeta verda amb patata
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

11

Amanida de pasta (sense gluten) amb vinagreta de tomàquet
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

12
15

Verdura tricolor
Fricandó de vedella
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

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

16

Espaguetis (sense gluten) a la florentina (amb espinacs i beixamel sense gluten)
Trita amb formatge amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

17

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

18

Pèsols amb patates
Lluç a la romana (sense gluten) amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

19
22

Amanida de llenties ECO (sense gluten) amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller
Nuggets de pollastre casolans (sense gluten) amb rodes de tomàquet i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller
Trita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

23

Ensaladilla russa
Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

24

Paella de verdures
Salmó al forn amb patates xips
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

25

Tallarines (sense gluten) napolitana
Hamburguesa (sense gluten) a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

26
29

Mongetes verdes amb patata
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

30

Arròs amb tomàquet
Lluç amb salsa de llimona (sense gluten)
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

31


Dietista-Nutricionista: Mairany Collado
Nº Colegiado: NA00166



CreEa 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



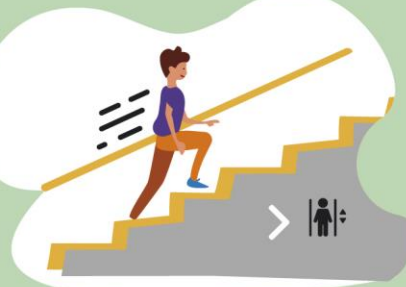
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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