

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

FESTIU
01

Sopa d'au amb galets (sense gluten) **02**
 Truita amb pernil dolç (sense gluten)
 amb patates fregides
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **03**
 Fricandó de vedella
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **06**
 Truita amb formatge amb enciam i
 olives
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Cigrons estofats amb verdures **07**
 Salmó en salsa napolitana amb enciam
 i pastanaga
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **08**
 Contracuixa de pollastre groc al forn
 amb enciam i tomàquet
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Tallarines (sense gluten) al pesto
 (sense gluten) **09**
 Croquetes de rostit (sense gluten) amb
 enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema de lleties ECO (sense gluten) **10**
 Gall dindi a la planxa amb ceba
 brasejada i xampinyons saltejats
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Paella mixta **13**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta (sense gluten) **14**
 Mandonguilles (sense gluten) amb
 xampinyons i xips de moniato
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Lleties ECO (sense gluten) amb
 verdures Ametller **15**
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al
 forn
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures Ametller de
 temporada **16**
 Espaguetis (sense gluten) amb salsa de
 tomàquet i pollastre
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **17**
 Maires a l'andalusa (sense gluten) amb
 enciam i olives
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **20**
 Truita de patata i ceba amb rodes de
 tomàquet i olives negres
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **21**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i
 blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb patates **22**
 Fricandó de vedella (sense gluten)
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense gluten) a la carbonara
 (sense gluten) **23**
 Bacallà al forn amb all i julivert amb
 enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Taco (sense gluten) de verdures
 Ametller **24**
 Gall dindi amb salsa de formatge (sense
 gluten) i patates dau
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Lleties ECO (sense gluten) amb
 verdures Ametller **27**
 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) **28**
 Truita de patata i tonyina amb enciam i
 olives
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

SETMANA DE LA JORNADA
DE REDUCCIÓ DE RESIDUS **29**
 Sopa de peix amb fideus (sense gluten)
 Pizza sense gluten
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **30**
 Pollastre groc rostit a les fines herbes
 amb enciam i tomàquet
 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



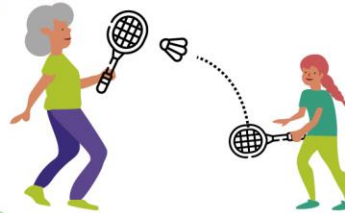
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	o
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou
	ou
	peix
	peix
	carn
	ou
	ou
	peix

POSTRES

fruita	o
	lacti

- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

www.hostesa.com