



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Lenties ECO amb verdures Ametller **04**  
 Tritada de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*DIA DE LA NATURA* **05**  
 Crema de porro i poma amb crumble de formatge (sense lactosa)  
 Fajitas (sense lactosa) de verdures i vedella  
 Pa blanc/integral i logurt de soja amb mel

Sopa d'au amb fideus ECO **06**  
 Pollastre groc al forn amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **07**  
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **01**  
 Lluç a la romana amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines napolitana **08**  
 Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **11**  
 Gall dindi amb tomàquet amanit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **12**  
 Tritada de patata i carbassó amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**  
 Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de lenties ECO **14**  
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb tomàquet **15**  
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **18**  
 Paella mixta  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **19**  
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals integrals amb tomàquet **20**  
 Tritada francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) **21**  
 Botifarra (sense lactosa) a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*MENÚ ESPECIAL PASQUA* **22**  
 Cigrons amb espinacs  
 Croquetes (sense lactosa) amb tomàquet al forn  
 Pa blanc/integral i Pa de peïsc sense lactosa

25

*VACANCES*

26

*SETMANA*

27

28

29

*SANTA*



# 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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)