

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02


Llentíes ECO amb verdures Ametller **09**
 Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **16**
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **23**
 Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada **30**
 Fideuà de marisc
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03


Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **17**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

FESTIU

04


FESTIU

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **18**
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) **25**
 Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

Macarrons napolitana **12**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logut de soja

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons **19**
 Llacets amb carn picada i formatge (sense lactosa)
 Pa blanc/integral i logut de soja

Espirals amb tomàquet **26**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logut de soja

06


Mongetes verdes amb patata **13**
 Mandonguilles (sense lactosa) a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **20**
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **27**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca 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

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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com