

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

Amanida de patata, tomàquet, ceba i pebrot **03**
 Mandonguilles de vedella (sense soja) amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Macarrons a la carbonara (sense soja) **04**
 Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

04

Col amb patata **05**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05
08

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **08**
 Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **09**
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

Crema de carbassa i carbassó natural Ametller **10**
 Panini de tonyina (sense formatge)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Trinxat de col Ametller amb patates **11**
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

11

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet **12**
 Caldereta de rap i calamars amb patates (sense pèsols ni mongeta)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12
15

Patata i pastanaga **15**
 Fricandó de vedella
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller **16**
 Bacallà al forn amb patata al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel sense soja) **17**
 Truita amb formatge (sense soja) amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **18**
 Estofat de pollastre (sense pèsols ni mongeta verda) amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

18

Coliflor amb patates **19**
 Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19
22

Amanida de patata, pastanaga, blat de moro i olives **22**
 Nuggets de pollastre casolans amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **23**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Sopa d'au amb fideus ECO **24**
 Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Paella de verdures (sense pèsols ni mongeta verda) **25**
 Salmó al forn amb patates xips
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

25

Tallarines napolitana **26**
 Hamburguesa (sense soja) a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26
29

Col amb patata **29**
 Gall dindi amb tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata, tomàquet, ceba i pebrot **30**
 Truita francesa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

Arròs amb tomàquet **31**
 Lluç amb salsa de llimona
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31


Dietista-Nutricionista: MARIAN POLJANSKI
 Nº Colegiado: NA00166



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



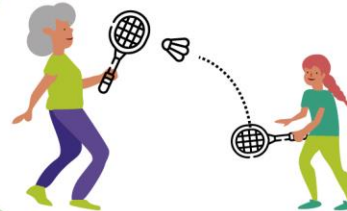
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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