



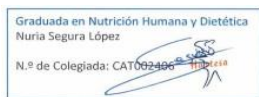
## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



FESTIU

01

Sopa d'au amb galets 02

Truita amb pernil dolç (sense soja) amb patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03

Crema de porro

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet 06

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bledes amb patata 07

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil amb patata 08

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines al pesto (sense soja) 09

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

10

Crema de carbassó natural

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda) 13

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta 14

Mandonguilles (sense soja) amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs amb patates 15

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó 16

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

17

Patates amb all i oli (sense soja)

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil saltejat amb pastanaga 20

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet 21

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata 22

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (sense soja) 23

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

24

Col amb patata

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 27

Hamburguesa (sense soja) a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 28

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS 29

Sopa de peix amb fideus

Panini de tonyina (sense formatge)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates 30

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral 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
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](http://www.hostesa.com)