

DILLUNS

DIMARTS

 Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
 Nº Colegiado: NA00156
DIMECRES

DIJOUS
DIVENDRES
01

04
05

Crema tèbia de carbassó natural amb
ceba cruixent

Truita francesa casolana amb rodes de
tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06

Macarrons napolitana

07

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Bròquil fresc amb patates

Llom a la planxa amb amanida de
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11
FESTIU

Crema tèbia natural de porros Ametller
amb crostons

Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i
ceba)

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues
i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

13

Col saltejada amb patata

14

Llacets amb carn picada i formatge
(sense soja)

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat amb enciam i
blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Amanida de patata amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives

Pernilets de pollastre groc a les herbes
provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures (sense mongeta
verda ni pèsols)

19

Truita francesa casolana amb enciam i
cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense soja)

20

Salsitxes de porc (sense soja) a la
planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet

21

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Bròquil fresc amb patates

Estofat de gall dindi (sense pèsols ni
mongeta verda)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25
FESTIU

Saltejat de carbassó, albergínia,
pastanaga i ceba

Fideuà de marisc (sense mongeta verda
ni pèsols)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26

Espinacs saltejats amb patata

27

Truita casolana amb pernil dolç (sense
soja) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, blat de
moro i tonyina

28

Pernilets de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Crema de porro

29

Fricandó de vedella

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