

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

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **03**
 Mandonguilles de vedella a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Taco de verdures Ametller amb salsa barbacoa **05**
 Gall dindi amb salsa de formatge
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **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

Crema tèbia de verdures natural Ametller **10**
 Pizza de pernil i formatge
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **11**
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet **12**
 Ous mimosa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **15**
 Fricandó de vedella
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **16**
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **18**
 Estofat de pollastre amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Amanida de lleties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller **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

Ensaladilla russa **24**
 Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **25**
 Salmó al forn amb patates xips
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

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

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

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



Dietista-Nutricionista: Miquel Pollegrosa
 Nº Colegiado: NVA0165



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