

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02


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

16

Arròs tres delícies
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

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

30

Minestra de verdures saltejada
 Fideuà de pollastre
 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

17

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

24
FESTIU
04

11
FESTIU
18

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

25

Patates amb all i oli
 Salsitxes de porc 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 logurt natural Ametller

19

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons
 Llacets amb carn picada i formatge
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

26

Espirals amb tomàquet
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

06


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

20

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

27

Mongeta verda amb patata
 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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com