



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

FESTIU

02

03

Minestra bullida **06**Arròs amb salsa de tomàquet **07**Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i olives) **08**Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou) **09**Taco de verdures Ametller **10**

Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fricandó de vedella

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou) i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **13**Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **14**Crema tèbia de verdures natural Ametller **15**Mongeta verda amb patata **16**

17

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

Contraçuixa de gall dindi amb enciam i olives

Panini de tonyina i formatge sense ou

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

DIA DE LLIURE

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

DISPOSICIÓ

20

FESTIU

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense ou) **21**Espaguetis (sense ou) al pesto (sense ou) **22**Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro **23**

24

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller **27**Crema de carbassa natural Ametller **28**Sopa d'au amb fideus (sense ou) **29**Paella de verdures **30**

31

Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Lluç al forn amb enciam i olives

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga

Espirals (sense ou) amb salsa de tomàquet i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Aletes de pollastre rostides i nuggets de pollastre (sense ou) amb patates fregides

Pa blanc/integral i Gelat sense ou





# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



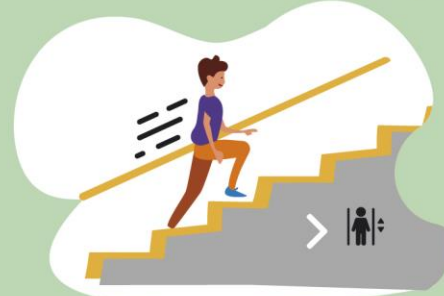
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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](http://www.hostesa.com)