

**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**
**FESTIU**
**11**

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **18**  
 Gall dindi a la planxa amb 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**  
 Ous durs amb beixamel  
 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  
 Llom a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**06**


Mongetes verdes amb patata **13**  
 Mandonguilles a la jardineria  
 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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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