

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01

02
03
FELIÇ ANY NOU!!!
04
05

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **08**
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **09**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **10**
 Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **11**
 Llacets amb tonyina
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil fresc amb patates **12**
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **15**
 Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **16**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert **17**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet **18**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongeta verda amb patata **19**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada **23**
 Fideuà de marisc
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates **24**
 Truita francesa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

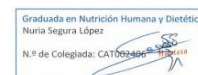
Sopa d'au amb galets **25**
 Bacallà amb samfaina i patates fregides
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **26**
 Remenat d'ou amb patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **29**
 Truita francesa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DIA DE LA MÀGIA **30**
 Espirals en blanc amb oli d'oliva i pebre vermell
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Cigrons estofats amb verdures **31**
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
 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



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



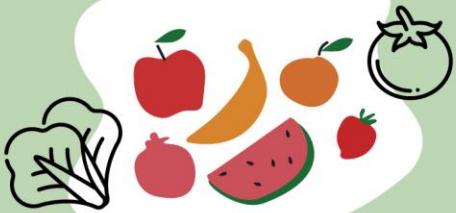
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



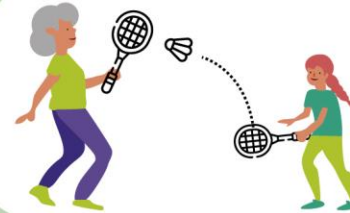
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



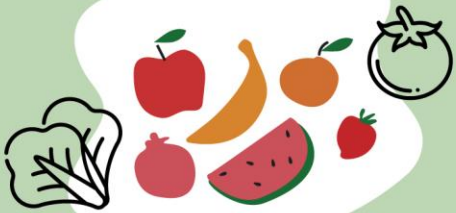
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



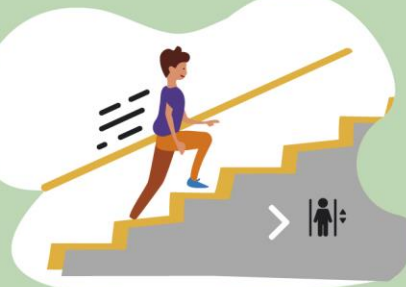
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



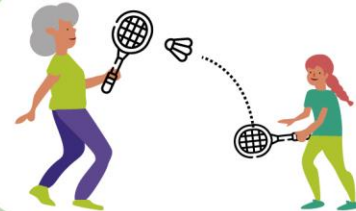
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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