

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00156


01
04
05

Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06

Macarrons napolitana

07

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes verdes amb patata
Mandonguilles vegetals d'Heura amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

08
11
FESTIU

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

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

13

Pèsols saltejats amb ceba

14

Llacets amb tonyina
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

15
18

Amanida de lleties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

19

Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert

20

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis amb beixamel (sense lactis)

21

Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

22
25
FESTIU

Minestra de verdures saltejada

26

Fideuà de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons saltejats amb verdures

27

Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina

28

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

29



CreEa 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



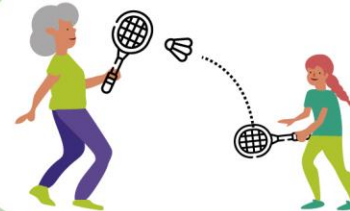
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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