



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Lenties ECO amb verdures Ametller **04**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**DIA DE LA NATURA** **05**  
 Crema de porro i poma amb crumble de formatge  
 Fajitas de verdures i vedella  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller amb mel

Sopa d'au amb fideus ECO **06**  
 Pollastre groc al forn amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **07**  
 Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **01**  
 Lluç a la romana amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines napolitana **08**  
 Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **11**  
 Gall dindi amb tomàquet amanit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **12**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**  
 Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de lleties ECO **14**  
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Arròs amb tomàquet **15**  
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **18**  
 Paella de pollastre  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **19**  
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **20**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **21**  
 Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**MENÚ ESPECIAL PASQUA** **22**  
 Cigrons amb espínacs  
 Croquetes de bacallà amb tomàquet provençal  
 Pa blanc/integral i Pa de pessic i ou de xocolata

25

VACANCES

26

SETMANA

27

28

SANTA

29



# 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)