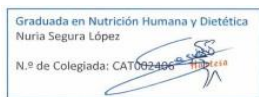


DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

FESTIU
01

Sopa d'au amb galets

02

 Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **03**

Truita francesa amb patates fregides

Fricandó de vedella

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Arròs amb tomàquet **06**

 Cigrons estofats amb verdures **07**

 Mongetes verdes amb patata **08**

 Tallarines al pesto **09**

 Crema de lleties ECO **10**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

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

 Paella de verdures **13**

 Sopa d'au amb pasta **14**

 Lleties ECO amb verdures Ametller **15**

 Crema de verdures Ametller de temporada **16**

 Patates amb all i oli **17**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Mandonguilles de vedella amb xampinyons i xips de moniato

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

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

 Minestra bullida **20**

 Arròs amb salsa de tomàquet **21**

 Cigrons amb patates **22**

 Macarrons a la carbonara amb gall dindi **23**

 Taco de verdures Ametller **24**

Truita de patata i ceba 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 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

 Lleties ECO amb verdures Ametller **27**

 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **28**
SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS **29**

 Trinxat de col Ametller amb patates **30**

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Sopa de peix amb fideus

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Panini de tonyina i formatge

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



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