

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


Dietista-Nutricionista: Maider Pellegro  
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'andalus amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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 i formatge  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

**15**
**18**

Amanida de llenties 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 oli

**20**

Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis amb beixamel gratinats

**21**

Salmó al forn amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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 natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**29**



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



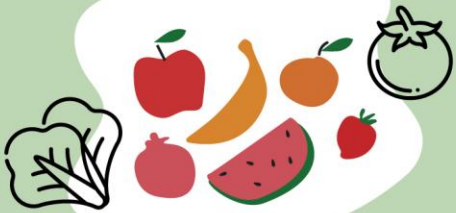
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



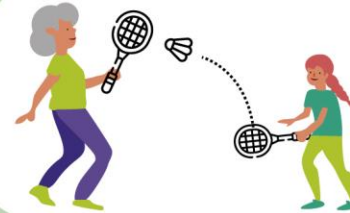
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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