MENÚ: SENSE PORC | ESCOLA CLARET | GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	BON ANY!!		01	02
05	06 FESTIU	07	08 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	09 Tallarines a la carbonara amb gall dindi Salmó al forn amb saltejat de xampinyons Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
12 Sopa d'au amb pistons Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	13 Cigrons amb verdures Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	14 Arròs amb tomàquet i ou dur Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	15 Crema de verdures Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller	16 Mongetes verdes amb patata Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
19 Crema de verdures de temporada Ametller Paella mixta Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	20 Coliflor amb patata Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	21 Llenties ECO amb verdures Ametller Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	22 Patates amb all i oli Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller	23 Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge Salmó al forn amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
26 Risotto de bolets Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	27 Llenties ECO amb verdures Ametller Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	28 Crema de carbassó natural amb ceba cruixent Cigrons saltejats amb ceba i gall dindi Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller	29 Macarrons napolitana Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller	30 Mongetes verdes amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Hostesa

CrEa 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 VES 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 SOPAR

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...

Per sopar puc menjar de primer...

- verdura > pasta/arrós
- pasta/arrós > verdura
- llegums > verdura o pasta/arrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...

Per sopar puc menjar de segon...

- ou > carn o peix
- peix > ou o carn
- llegums > verdura o ou
- carn > ou o peix

POSTRES

fruita o llet

Entitats col·laboradores:

AEPNAA · FEN · Fundació ANAR · FEACAB · nàus · ecom · AEC · LAZTAN

www.hostesa.com