

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU

Espirals amb tomàquet 12
 Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g - HC:81,6g AGS:6,7g - Sucres:22,2g - Sal:1,9g

Vichyssoise amb crostons 19
 Llacets amb bolonyesa vegetal
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g - HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g - Sal:1,4g



Arròs amb salsa de tomàquet 06
 Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g - HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g - Sal:2,2g

Bròquil amb patates 13
 Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g - HC:62,6g AGS:11,7g - Sucres:17,7g - Sal:2,5g

Verdura tricolor 20
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 726,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,4g - HC:80,9g AGS:9,6g - Sucres:22,0g - Sal:2,8g



Amanida de mongeta verda i ou dur 07
 Estofat de vedella
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g - HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g - Sal:1,6g

Mongetes blanques saltejades amb verdures 14
 Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 540,0Kcal - Prot:40,0g - Lip:9,6g - HC:65,2g AGS:1,9g - Sucres:16,6g - Sal:1,5g

Arròs tres delícies 21
 Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g - HC:65,1g AGS:9,4g - Sucres:17,9g - Sal:2,1g



Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) 01
 Peix fresc de llotja amb enciam i cogombre
 logurt natural Ametller - Pa integral
 622,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:25,1g - HC:59,0g AGS:5,5g - Sucres:21,7g - Sal:2,4g

Macarrons integrals a la carbonara 08
 Luç al forn amb all i julivert amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g - HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g - Sal:3,2g

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro 15
 Truita de tonyina amb tomàquet i olives
 logurt natural Ametller - Pa integral
 692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g - HC:84,5g AGS:6,3g - Sucres:16,8g - Sal:2,8g

DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS 22



Llenties estofades amb verdures 02
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 720,1Kcal - Prot:44,9g - Lip:21,9g - HC:80,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:1,7g

Llenties amb verdures 09
 Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet
 logurt natural Ametller - Pa integral
 601,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:17,5g - HC:74,5g AGS:4,1g - Sucres:17,1g - Sal:3,3g

Crema de carbassó amb crostons 16
 Salmó al forn amb patates al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g - HC:102,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g


30



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