

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**
Mongetes blanques amb ceba
logurt natural Ametller - Pa integral

Amanida de tomàquet i formatge fresc **02**
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

FESTIU

05
Arròs amb salsa de tomàquet **06**
Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Amanida de mongeta verda i ou dur **07**
Hummus de cigrons amb dips de pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **08**
Remenat d'ou amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **09**
Burguer vegetal deluxe amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa integral

Espirals amb tomàquet **12**
Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bròquil amb patates **13**
Llenties amb arròs
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espaguetis aglio-olio **14**
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **15**
Truita francesa amb tomàquet i olives
logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de carbassó amb crostons **16**
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Vichyssoise amb crostons **19**
Llacets amb bolonyesa vegetal
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Verdura tricolor **20**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **21**
Arròs amb pastanaga i pèsols
Fruita fresca Ametller - Pa integral

*DINAR
ESPECIAL
FINAL
DE CURS*

23



26

27



28

29



30



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