



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**  
Peix fresc de llotja amb enciam i cogombre  
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**  
Bacallà a la planxa amb enciam 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**  
Luç al forn amb all i julivert 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**  
Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **14**  
Bacallà al forn amb ceba i tomàquet  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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

Crema de carbassó amb crostons **16**  
Salmó al forn amb patates al forn  
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

Arròs amb pastanaga i pèsols **21**  
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

**DINAR  
ESPECIAL  
FINAL  
DE CURS** **22**

**23**

   **26**  
Consum de Proximitat

**27**

- EST.  1830 - **28**  
**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES**

**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

fruita	lacti
--------	-------

- Entitats col·laboradores:
- FACE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - sear
  - FEACAB
  - naos
  - e.com
  - QAEC
  - LAZTAN

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