



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 de soja - Pa integral

Llenties estofades amb verdures **02**
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

*FESTIU***05**

Arròs amb salsa de tomàquet **06**
Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Amanida de mongeta verda i ou dur **07**
Estofat de vedella
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**
Filet de gall dindi en salsa amb enciam i tomàquet
logurt de soja - Pa integral

Espirals amb tomàquet **12**
Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bròquil amb patates **13**
Llom arrebossat casolà amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral

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

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga i blat de moro **15**
Trita de tonyina amb tomàquet i olives
logurt de soja - 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**
Magra de porc 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**27****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