

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS
DIVENDRES
04
05
06
07
01
08
11
12
13
14
15
FESTIU
18
19
20
21
22
25
26
27
28
29
FESTIU

Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga
Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro
logurt natural Ametller - Pa blanc
628,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,0g - HC:74,5g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:3,6g

Coliflor gratinada amb formatge
Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita fresca Ametller - Pa integral
530,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:24,9g - HC:51,9g AGS:7,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)
Pollastre al forn amb albergínia al forn
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
589,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g - HC:70,1g AGS:5,2g - Sucres:23,2g - Sal:2,1g

Paella mixta
Peix fresc de llotja a la biscaïna
Fruita fresca Ametller - Pa integral
576,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,1g - HC:74,1g AGS:3,8g - Sucres:21,5g - Sal:1,5g

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
648,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,9g - HC:69,8g AGS:7,0g - Sucres:18,7g - Sal:2,4g

Mongetes verdes amb patata
Truita de carbassó amb tomàquet amanit
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g - HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g - Sal:2,5g

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn gratinat amb verdures al forn
Fruita fresca Ametller - Pa integral
621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g - HC:74,5g AGS:5,0g - Sucres:20,8g - Sal:1,5g

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)
Salsitxes a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural Ametller - Pa blanc
683,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,0g - HC:95,9g AGS:3,0g - Sucres:19,0g - Sal:2,2g

Crema de mongeta blanca
Contraeix de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral
831,4Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,0g - HC:104,6g AGS:5,6g - Sucres:18,4g - Sal:2,4g

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

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
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

Crema de carbassó amb crostons
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

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

Arròs tres delícies
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

Sopa d'au amb fideus integrals
Estofat de gall dindi amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g - HC:88,0g AGS:6,1g - Sucres:17,9g - Sal:2,5g

Cigrons amb patates
Lluç al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa integral
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g



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:



www.hostesa.com