

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS
DIVENDRES
01
04
05

Espirals amb tomàquet

06

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

07

Crema de carbassó amb crostons

08

Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga

Truita de tonyina amb tomàquet i olives

Salmó al forn amb patates al forn

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

11

Verdura tricolor

12

Arròs amb pastanaga i pèsols

13

Sopa minestrone amb fideus integrals

14

Cigrons amb patates

15
FESTIU

Ous durs amb salsa de tomàquet

Bacallà al forn amb enciam i blat de moro

Gall dindi Halal a la planxa amb enciam i olives

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga

18

Coliflor gratinada amb formatge

19

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

20

Paella de verdures

21

Tallarines napolitana

22

Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i blat de moro

Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit

Pollastre Halal al forn amb albergínia al forn

Peix fresc de llotja a la biscaïna

Burguer vegetal deluxe a la planxa amb enciam i olives

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

25

Mongetes verdes amb patata

26

Arròs amb tomàquet

27

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)

28

Crema de mongeta blanca

29
FESTIU

Truita de carbassó amb tomàquet amanit

Lluç al forn gratinat amb verdures al forn

Remenat d'ou amb enciam i cogombre

Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral



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