

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS
DIVENDRES
01
04
05

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga

06

Arròs blanc amb oli d'oliva

07

Crema d'espínacs (sense ceba)

08

Lluç a la planxa amb enciam i cogombre

Truita francesa amb enciam i olives

Salmó al forn amb patates al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

11

Mongeta verda amb patata

12

Arròs blanc amb oli d'oliva

13

Sopa d'au amb pistons

14

Espínacs saltejats amb patates

15
FESTIU

 Filet de vedella a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Bacallà al forn amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Gall dindi a la planxa amb patates cuites
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Lluç al forn amb arròs blanc
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

18

Crema de lleties (sense ceba)

Coliflor a l'ajovarriero

19

Crema de carbassó (sense ceba)

20

Arròs blanc amb oli d'oliva

21

Tallarines amb oli d'oliva i orenga

22

 Contracuixa de pollastre al forn amb arròs blanc
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Truita francesa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Pollastre al forn amb albergínia al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Peix fresc de llotja a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Rodó de vedella al forn amb enciam i olives
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

25

Mongetes verdes amb patata

26

Arròs blanc amb oli d'oliva

27

Espirals en blanc amb oli d'oliva

28

Sopa d'au amb fideus

29
FESTIU

 Truita francesa amb xampinyons al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Lluç al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Filet de vedella a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

 Contracuixa de pollastre al forn amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



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