

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
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Coliflor a l'ajoarriero
 Lluç a la planxa amb tomàquet amanit
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)
 Pollastre al forn amb albergínia al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella mixta
 Peix fresc de llotja a la biscaïna
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines napolitana
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata
 Filet de vedella a la planxa amb tomàquet amanit
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb tomàquet
 Lluç al forn amb verdures al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)
 Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals amb tomàquet
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
 Rodó de vedella al forn amb tomàquet i olives
 logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de carbassó amb crostons
 Salmó al forn amb patates al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Verdura tricolor
 Magra de porc amb salsa de tomàquet
 logurt natural Ametller - Pa blanc

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

Sopa d'au amb fideus integrals
 Estofat de gall dindi amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates
 Lluç al forn amb enciam i tomàquet
 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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com