



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

*FESTIU*

02

Sopa juliana amb galets  
Hummus de cigrons amb dips de pastanaga  
logurt natural Ametller - Pa integral

03

Mongetes blanques amb patates  
Trita francesa amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb tomàquet **06**

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de cigrons amb crostons **07**

Cous cous amb verduretes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata **08**

Llenties amb arròs

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures **09**

Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte **10**

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de verdures de temporada **13**

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb patata **14**

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb verdures **15**

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Pisto de verdures **16**

Llenties amb cous cous

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de verdures amb cigrons **17**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **20**

Trita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **21**

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates **22**

Remenat d'ou amb minestra saltejada

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **23**

Amanida de llenties, pastanaga, pebrot i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de xampinyons **24**

Hamburguesa vegetal amb moniato al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

Espirals amb tomàquet **27**

Trita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **28**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

Fruita fresca Ametller - Pa integral

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS **29**

Sopa de verdures amb fideus

Pizza de verdures i formatge

Pa blanc i Macedònia de fruites

Trinxat de col amb patates **30**

Cigrons amb carbassa

logurt natural Ametller - Pa integral



# CreEa 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](http://www.hostesa.com)