



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

02

Sopa juliana amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
logurt natural Ametller - Pa integral

03

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

06

Arròs amb tomàquet
Truita de formatge amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa integral

07

Crema de cigrons amb crostons
Lluç a la llimona amb ceba brassejada
logurt natural Ametller - Pa blanc

08

Mongetes verdes amb patata
Llenties amb arròs
Fruita fresca Ametller - Pa integral

09

Macarrons integrals amb verdures
Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

10

Coca de recapte
Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa integral

13

Crema de verdures de temporada
Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

14

Coliflor amb patata
Peix fresc de llotja amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa integral

15

Arròs de peix
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

16

Llenties amb verdures
Lluç al forn amb pisto de verdures
logurt natural Ametller - Pa integral

17

Sopa de verdures amb cigrons
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

20

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega
Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca Ametller - Pa integral

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

22

Cigrons amb patates
Remenat d'ou amb minestra saltejada
Fruita fresca Ametller - Pa integral

23

Macarrons integrals aglio-olio
Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

24

Crema de xampinyons
Hamburguesa vegetal amb moniato al forn
logurt natural Ametller - Pa integral

27

Espirals amb tomàquet
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

28

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Caldereta de rap i calamars amb patates
Fruita fresca Ametller - Pa integral

29

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS

Sopa de peix amb fideus
Pizza de tonyina
Pa blanc i Macedònia de fruites

30

Trinxat de col amb patates
Cigrons amb carbassa
logurt natural 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



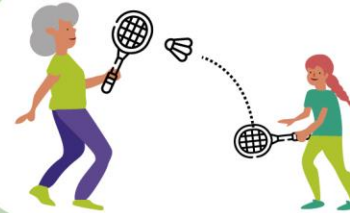
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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