



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

Sopa d'au amb galets **02**  
 Bacallà amb samfaina i patates fregides  
 logurt de soja - Pa integral

03

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

Arròs amb tomàquet **06**  
 Truita francesa amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de cigrons amb crostons **07**  
 Lluç a la llimona amb ceba brassejada  
 logurt de soja - Pa blanc

*FESTIU*  
 Mongetes verdes amb patata **08**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures **09**  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Panini de verdures (sense formatge) **10**  
 Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de verdures de temporada **13**  
 Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb patata **14**  
 Peix fresc de llotja amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs de peix **15**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **16**  
 Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures  
 logurt de soja - Pa integral

Sopa de verdures amb cigrons **17**  
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **20**  
 Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **21**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates **22**  
 Vedella a la jardinera  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **23**  
 Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de xampinyons **24**  
 Filet de gall dindi en salsa amb moniato al forn  
 logurt de soja - Pa integral

Espirals amb tomàquet **27**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **28**  
 Caldereta de rap i calamars amb patates  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS **29**  
 Sopa de peix amb fideus  
 Panini de tonyina (sense formatge)  
 Pa blanc i Macedònia de fruites

Trinxat de col amb patates **30**  
 Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 logurt de soja - Pa integral





# CreEa 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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)