



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

02

Sopa d'au amb galets (sense ou)

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

03

Mongetes blanques amb patates

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

06

Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn 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

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

09

Macarrons integrals amb verdures

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

10

Panini de verdures (sense formatge)

Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

13

Crema de verdures de temporada

Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet

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

Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

16

Llenties amb verdures

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

17

Sopa de verdures amb cigrons

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

20

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega

Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca Ametller - Pa integral

21

Arròs amb salsa de tomàquet

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

22

Cigrons amb patates

Vedella a la jardinera

Fruita fresca Ametller - Pa integral

23

Macarrons integrals aglio-olio

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

24

Crema de xampinyons

Filet de gall dindi en salsa amb moniato al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

27

Espirals amb tomàquet

Estofat de gall dindi 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

Panini de tonyina (sense formatge)

Pa blanc i Macedònia de fruites

30

Trinxat de col amb patates

Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - 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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com