



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

Sopa d'au amb galets

02

Mongetes blanques amb patates

03

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Iogurt natural Ametller - Pa integral

598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g -  
HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -  
Sal:2,2g

Trita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g -  
HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g -  
Sal:2,0g

Arròs amb tomàquet

06

Crema de cigrons amb crostons

07

Mongetes verdes amb patata

08

Macarrons integrals amb verdures

09

Coca de recapte

10

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g -  
HC:82,8g AGS:8,3g - Sucres:16,5g -  
Sal:3,0g

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Iogurt natural Ametller - Pa blanc

707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g -  
HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g -  
Sal:3,6g

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g -  
HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g -  
Sal:1,6g

Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

762,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,9g -  
HC:79,1g AGS:2,6g - Sucres:18,5g -  
Sal:1,8g

Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g -  
HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g -  
Sal:2,7g

Crema de verdures de temporada

13

Coliflor amb patata

14

Arròs de peix

15

Llenties amb verdures

16

Sopa de verdures amb cigrons

17

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g -  
HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g -  
Sal:2,2g

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g -  
HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g -  
Sal:3,6g

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

652,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g -  
HC:82,9g AGS:5,7g - Sucres:16,2g -  
Sal:1,9g

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

Iogurt natural Ametller - Pa integral

622,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:25,1g -  
HC:59,0g AGS:5,5g - Sucres:21,7g -  
Sal:2,4g

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

720,1Kcal - Prot:44,9g - Lip:21,9g -  
HC:80,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -  
Sal:1,7g

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega

20

Arròs amb salsa de tomàquet

21

Cigrons amb patates

22

Macarrons integrals a la carbonara

23

Crema de xampinyons

24

Trita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca Ametller - Pa integral

559,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,7g -  
HC:60,2g AGS:4,7g - Sucres:23,6g -  
Sal:2,3g

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

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g -  
HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g -  
Sal:2,2g

Vedella a la jardinera

Fruita fresca Ametller - Pa integral

767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g -  
HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g -  
Sal:1,6g

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g -  
HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g -  
Sal:3,2g

Salsitxes d'au amb moniato al forn

Iogurt natural Ametller - Pa integral

601,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:17,5g -  
HC:74,5g AGS:4,1g - Sucres:17,1g -  
Sal:3,3g

Espirals amb tomàquet

27

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

28

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS

29

Trinxat de col amb patates

30

Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g -  
HC:81,6g AGS:6,7g - Sucres:22,2g -  
Sal:1,9g

Caldereta de rap i calamars amb patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g -  
HC:62,6g AGS:11,7g - Sucres:17,7g -  
Sal:2,5g

Sopa de peix amb fideus

Pizza de pernil i formatge

Pa blanc i Macedònia de fruites

Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Iogurt natural Ametller - Pa integral

692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g -  
HC:84,5g AGS:6,3g - Sucres:16,8g -  
Sal:2,8g



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