



## DILLUNS

Espirals integrals amb tomàquet **02**  
 Seitons al forn amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

## DIMARTS

Llenties amb verdures **03**  
 Bacallà al forn amb enciam i pastanaga  
 Iogurt natural Ametller - Pa integral

## DIMECRES

Crema de pastanaga **04**  
 Filet de gall dindi en salsa amb verdures  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

## DIJOUS

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **05**  
 Cinta de llom a la planxa amb tomàquet amanit  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

## DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **06**  
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de carbassó amb ceba cruixent **09**  
 Pollastre a la planxa amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**  
 Bacallà al forn amb patates xips  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties estofades amb verdures **11**  
 Gall dindi a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Iogurt natural Ametller - Pa integral

*FESTIU**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Arròs amb tomàquet **16**  
 Magra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Vichyssoise amb crostons **17**  
 Bacallà amb samfaina  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Bledes amb patata saltejades **18**  
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb enciam i tomàquet  
 Iogurt natural Ametller - Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **19**  
 Filet de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Pèsols saltejats amb pernil salat **20**  
 Peix fresc de llotja amb ceba, tomàquet i llit de patates  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties estofades amb verdures **23**  
 Cinta de llom amb enciam i pastanaga  
 Iogurt natural Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) **24**  
 Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures **25**  
 Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals integrals amb tomàquet **26**  
 Rap a la biscaïna  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongeta verda amb patata **27**  
 Estofat de gall dindi  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Minestra saltejada **30**  
 Fideuà de marisc  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

*DINAR CASTANYADA* **31**  
 Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)  
 Pernilets de pollastre en salsa amb xampinyons  
 Pa blanc/integral i Fruita de tardor





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