



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Heura®

Mongetes blanques saltejades amb verdures **01**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana **04**

Bacallà amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó **05**

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

FESTIU

**06**

**07**

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

FESTIU

**08**

Llenties amb bajoques **11**

Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri **12**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Sopa d'au amb fideus **13**

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa **14**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **15**

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **18**

Saltsitxes d'au a la planxa amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **19**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**20**

**21**

DINAR  
ESPECIAL  
DE NADAL

**22****25****26****27****28****29**



# 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**



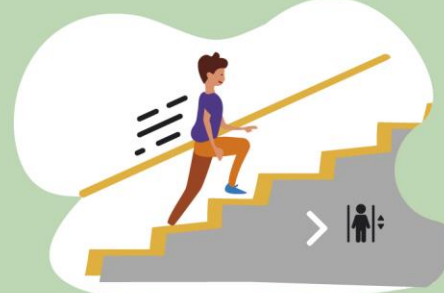
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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)