

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Heura®

Mongetes blanques saltejades amb verdures **01**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g - HC:102,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

Arròs a l'hortelana **04**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g - HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g - Sal:1,4g

Crema de carbassó **05**

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

Iogurt natural Ametller - Pa blanc

726,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,4g - HC:80,9g AGS:9,6g - Sucres:22,0g - Sal:2,8g

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

Iogurt natural Ametller - Pa blanc

628,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,0g - HC:74,5g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:3,6g

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

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

530,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:24,9g - HC:51,9g AGS:7,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

Sopa d'au amb fideus **13**

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

Fruita fresca - Pa blanc

589,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g - HC:70,1g AGS:5,2g - Sucres:23,2g - Sal:2,1g

Risotto de carbassa **14**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

576,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,1g - HC:74,1g AGS:3,8g - Sucres:21,5g - Sal:1,5g

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

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

648,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,9g - HC:69,8g AGS:7,0g - Sucres:18,7g - Sal:2,4g

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

Saltsitxes a la planxa amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

664,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:30,6g - HC:66,9g AGS:9,0g - Sucres:26,2g - Sal:3,8g

Mongetes tendres amb patata **19**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g - HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g - Sal:2,5g

DINAR
ESPECIAL
DE NADAL

20

21

27

28

22

25
26
27
28

29



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



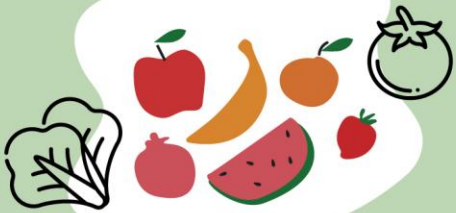
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



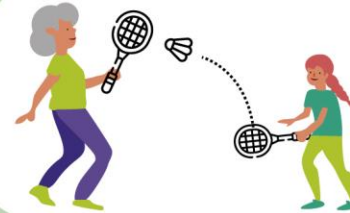
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com