



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

04

05

Heura®

Crema de xampinyons amb crostons 08

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons 09

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates 10

Pit de pollastre Halal al forn amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó 11

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates 12

Truitada de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures 15

Truitada de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 16

Pollastre Halal arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verduretes 17

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana 18

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata 19

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines al pesto 22

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Verdures en tempura 23

Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes blanques amb patates 24

Truitada francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa juliana amb galets 25

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 26

Lluç a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb tomàquet 29

Truitada de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

DIA DE LA MÀGIA 30

Pasta al gust

Croquetes d'espinaç amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Mongetes verdes amb patata 31

Contraçuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - 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