



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

02

03

04

05

Heura®

Crema de xampinyons amb crostons **08**  
 Llacets (sense ou) amb tomàquet i tonyina  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons **09**  
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates **10**  
 Pit de pollastre al forn amb poma 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 patata i pernil salat **12**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures **15**  
 Lluç al forn amb enciam i tomàquet  
 logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
 Pollastre al forn amb patates panadera  
 Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verduretes **17**  
 Cinta de llom 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**  
 Estofat de gall dindi  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell) **22**  
 Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet  
 Fruita fresca - Pa blanc

Minestra saltejada **23**  
 Arròs amb pollastre i bolets  
 Fruita fresca - Pa integral

Mongetes blanques amb patates **24**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa d'au amb galets (sense ou) **25**  
 Bacallà amb samfaina i patates fregides  
 logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **26**  
 Filet de gall dindi en salsa amb amb tomàquet i olives  
 Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb tomàquet **29**  
 Bacallà al forn amb enciam i olives  
 Fruita fresca - Pa integral

**DIA DE LA MÀGIA** **30**  
 Espirals amb tomàquet  
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Mongetes verdes amb patata **31**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca - Pa integral





# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

**AENOR**  
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA



**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)