



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

02

03

04

05

Heura®

Crema de xampinyons amb crostons 08

Sopa de verdures amb cigrons 09

Mongeta verda amb patates 10

Arròs amb pastanaga i carbassó 11

Pèsols saltejats amb patates 12

Llacets amb tomàquet i tonyina

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

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

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures 15

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 16

Llenties amb verduretes 17

Espirals integrals napolitana 18

Bròquil Ametller saltejat amb patata 19

Trita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pollastre arrebossat amb patates panadera

Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga

Verat al forn amb enciam i olives

Estofat de gall dindi

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines al pesto 22

Verdures en tempura 23

Mongetes blanques amb patates 24

Sopa d'au amb galets 25

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 26

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Arròs amb pollastre i bolets

Trita francesa amb enciam i blat de moro

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pit de gall dindi en salsa de formatge amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb tomàquet 29

DIA DE LA MÀGIA 30

Mongetes verdes amb patata 31

Trita de formatge amb enciam i olives

Pasta al gust

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques



# 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**



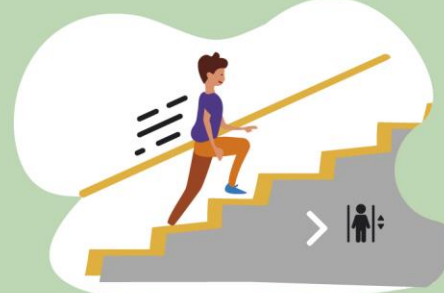
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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)