



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 tres delícies 11

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 12

Llacets amb tomàquet i tonyina

Llom a la planxa 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

Truita 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

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pollastre arrebossat amb patates panadera

Salsitxes 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 al forn (amb magra i botifarra)

Truita 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

Truita de formatge amb enciam i olives

Pasta al gust

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Croquetes sorpresa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques





CreEa 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