

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**01**
**02**
**03**
**04**
**05**
**Heura®**

**08** Crema de xampinyons amb crostons

Llacets amb carn picada i formatge

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g - HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g - Sal:2,1g

**09** Sopa de verdures amb cigrons

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g - Sal:1,7g

**10** Mongeta verda amb patates

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

logurt natural Ametller - Pa blanc

680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g - HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g - Sal:2,4g

**11** Arròs tres delícies

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

**12** Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g - HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g - Sal:2,1g

**15** Paella de verdures

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g - HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g - Sal:2,7g

**16** Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pollastre arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g - HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g

**17** Llenties amb verdures

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:85,8g AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:1,9g

**18** Espirals integrals napolitana

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g - HC:80,1g AGS:3,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,5g

**19** Bròquil Ametller saltejat amb patata

Estofat de gall dindi

Fruita fresca Ametller - Pa integral

611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,3g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

**22** Tallarines al pesto

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g - HC:88,0g AGS:3,3g - Sucres:16,3g - Sal:1,8g

**23** Verdures en tempura

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Fruita fresca - Pa integral

587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g - HC:94,2g AGS:2,8g - Sucres:28,0g - Sal:2,1g

**24** Mongetes blanques amb patates

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g - HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

**25** Sopa d'au amb galets

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:2,2g

**26** Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

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

Fruita fresca - Pa blanc

677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g - HC:65,6g AGS:8,5g - Sucres:25,4g - Sal:4,5g

**29** Arròs amb tomàquet

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g - HC:82,8g AGS:3,3g - Sucres:16,5g - Sal:3,0g

**30** *DIA DE LA MÀGIA*

Pasta al gust

Croquetes sorpresa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

**31** Mongetes verdes amb patata

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g - HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g - Sal:1,6g



# 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](http://www.hostesa.com)