



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Crema de verdures de temporada **05**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **06**
Peix fresc de llotja amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa integral

Arròs de peix **07**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

Crema de cigrons amb crostons **01**
Lluç a la llimona amb ceba brassejada
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Panini de verdures (sense formatge) **02**
Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

12
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Arròs amb salsa de tomàquet **13**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates **14**
Vedella a la jardinera
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb verdures **08**
Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures
Fruita fresca - Pa integral

MENÚ CARNESTOLTES **09**
Espirals amb salsa de tomàquet
Cinta de llom a la planxa amb amanida variada
Pa blanc i logurt de soja amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet **19**
Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**
Caldereta de rap i calamars amb patates
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus **21**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

Macarrons integrals aglio-olio **15**
Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

Crema de xampinyons **16**
Filet de gall dindi en salsa amb moniato al forn
logurt de soja - Pa integral

Arròs a l'hortelana **26**
Magra de porc amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**
Caldereta de rap i calamars amb patates
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus **21**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

Trinxat de col amb patates **22**
Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
logurt de soja - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **23**
Truita francesa amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana **26**
Magra de porc amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó **27**
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
logurt de soja - Pa blanc

Llenties amb verdures **28**
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**
Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc



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	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	o
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou
	ou
	peix
	peix
	carn
	ou
	ou
	peix

POSTRES

fruita	o
	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com